2009年11月23日発行・発売（毎月23日発行・発売） 第9巻第9号通巻105号 平成13年5月22日第3種郵便

「肌・心・体」のキレイは自分で磨く

美的 BITEKI

JANUARY 2010 1



保存版
CHANEL
レ キャトル オンブル
物語

別冊付録
BITEKI×GUERLAIN
幸運を呼ぶ 2010
フレグランス カレンダー



エスティ ローダー
限定コフレ
オリジナルリップ
プレゼント

この冬こそ、乾かない女！
スキンケア ベースメーク ボディケア
絶対保湿プロジェクト

齋藤 薫｜藤原美智子｜山本浩未｜中野明海｜知花くらら｜押切もえ etc
美容のプロ10人が選ぶ 2009ベストコスメ発表！

2010年
ビューティ計画
“上半期発売日
カレンダーつき

2010年、目指すは新美人顔

1 女優・松下奈緒の「女力」「美人力」

2 西山 舞｜千吉良恵子｜黒田啓蔵｜濱田マサル
今なりたい「美人顔メーク」新提案

モバイル
美的.co
アクセス
500

http://www.biteki.com


REVITAL
GRANAS
SHISEIDO
Gel
REVITAL
GRANAS
SHISEIDO
Day Cream
REVITAL
GRANAS
SHISEIDO
Night Cream



蝴蝶网
hudie.com
実証。
GRANAS
唯美网
vimee.net


実証。
GRANAS


肌のための油分が2倍。真冬のクリーム。
深い乾燥の悩みに、どうしてもつくりたかった新発想のクリームです。
高濃度オイルとエッセンスを手のひらで泡立てるようにタッピングすれば、みるみるクリームに早変わり。
芯から冷えた肌を厚手のオイル膜が包み込み、豊かなうるおいをもたらします。
資生堂のパワーサイエンスを肌へ。
グラナス クリームコンデンス
バイタル グラナス クリームコンデンス <クリーム(2剤混合タイプ)> 1剤 30mL 2剤 15mL 12,000円(税込12,600円) 11月21日新発売
お問い合わせは 0120-81-4710へ(9:00~17:00/土・日・祝日を除く)
www.shiseido.co.jp/revital_granas/ (携帯電話・パソコン共通です)
SHISEIDO
REVITAL
GRANAS
SHISEIDO
Cream Condensed
1
REVITAL
GRANAS
SHISEIDO
Cream Condensed
2
蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

あなたの、その痛みへ。EVE

なぜか大事な日ほど、生理痛になる。



第②類医薬品

— 小粒でのみやすい —

つらい生理痛・頭痛に。イブA錠



問い合わせ先：エスエス製薬　お客様相談室　0120-028-193　受付時間 9:00-17:30（土、日、祝日除く） http://www.ssp.co.jp/

OTC 医薬品

エスエス製薬

「痛くない、痛くない」と、
イメトレしたけど、やっぱり痛い…。



だから、いつもそばにイブA錠。

この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談下さ




LANCÔME
PARIS
リキッドから生まれた、新・潤い粒子ファンデーション
触れたら、とろけて、ふわりとなじむ
その肌は、潤いと光に包まれる。
PHOTOGENIC LUMESSENCE COMPACT
[フォトジェニック ルメッセンス コンパクト] SPF20 – PA++
粒子ひとつひとつを潤いの膜で包んだ新コンパクトファンデーションの誕生です。潤
成分配合のリキッドをランコム独自の方法でプレス。粉感なく、しっとり重なり、小じわに
とろけるようにフィットして、均一になめらかに肌を仕上げます。
新開発のピグメントが光を集めて輝き、肌本来の美しい色と明るさを解き放つ。くすみ
気にならない、内側からつやめく肌へ。
超薄スリムケース採用、リキッドタイプも発売中。
9月11日(金)新発売　全7色
リフィル¥5,300(税込価格 ¥5,565)　スリムケース¥1,300(税込価格 ¥1,365)
日本女性の繊細な肌に合わせて、研究・テスト・開発しました。
お問い合わせ 03-6911-8151 オンラインショッピング pc:www.lancome.jp mobile:m.lancome.jp


一生いっしょにいたいから、
愛する人とプラチナを交わそう。
この愛が、この瞬間が、
プラチナのように
永遠に輝くことを願って。
LOVE = Platinum
それは、永遠の愛の証明。プラチナのマリッジリング
PLATINUM
純粋。希少。時をこえて、プラチナ。
マリッジリング 上（プラチナ950/ダイヤモンド）¥117,000 下（プラチナ950）¥114,000 オリエンタルダイヤモンド 0120-120-200 ※価格は変更になる場合があります。
プラチナ・ギルド・インターナショナルは、プラチナ・ジュエリーの国際的広報機関です。www.preciousplatinum.jp


© PLATINUM GUILD INTERNATIONAL
Pt
Pt


Dior
ROUGE DIOR
SÉRUM
光りに満ちた色。贅沢な美容液リップスティック。
美容液にカラーと光りをそそぎこんだ口紅 誕生
従来のリップスティックに比べ、エイジングケアのための美容液成分を
10倍*配合したセラム ドゥ ルージュ。驚くほど軽いつけ心地で、エレガントに
輝く色を纏う。使い続けるほどに、ハリと弾力のある美しいくちびるへ。
*自社比
新発売 ルージュ ディオール セラム ドゥ ルージュ 全6色 各4.725円(税込)
Dior
Dior


Monica Bellucci is wearing Raspberry n° 760
Tyen
www.dior.com mobile www.dior.com/i お問い合わせ先 03(3239)0618


もシートベルト、チャイルドシートも忘れずに。
Drive Your Dreams. 人、社会、地球の新しい未来へ。
TOYOTA
Yoshiko Tomioka
おしゃれなものを上手にえらぶのが、
私のおしゃれです。
hudie.com
Atsuko Dochin
PASSO SETTE
Passo Sette
in AUTUMN 2009
私たち!輝くための!7シーター。
パッソ セッテ
ひろびろ3列
運転ラククラ
149.0万円
1.5X 2WD
私たち、主婦で、ママで、女です。
PASSO SETTE
＊価格はメーカー希望小売価格(北海道・沖縄地区を除く)で参考
価格です。価格は各販売店が独自に定めておりますので、詳しくは販売店にお尋ねください。＊価格
には保険料、税金(除く消費税)、リサイクル料金、オプション、登録料等の諸費用は含まれません。
3列7人乗り
フロントベンチシート
パッソセッテ
検索
http://toyota.jp/passosette/
http://toyota.jp
慧美网
vimee.net
心とからだを癒す地上の楽園
プーケット
5日間の旅
プレゼント
ペア1組2名様
応募期間
2009年10月1日(木)～12月25日(金)
毎朝メルマガで今日の運勢をチェック!!
She's Vo!ce
~presented by corolla~
対象条件
2009年12月25日時点でShe's Voice会員の方。
当選発表
厳正な抽選の上、当選者にメールにてご連絡させていただきます。
無料ケイタイサイト
通信料が別途かかります。
うれしいこと 全力で。
あなたの街のカローラ店
COROLLA

美的 BITEKI CONTENTS

1
Jan
2010


38


62

BITEKI SERIAL CONTENTS &…



デザイン／最上真千子　撮影／下村一喜（AVGVST）　ヘア&メーク／藤原美智子（LA DONNA）　スタイリスト／清水恵子（Image）　モデル／松下奈緒

ドレス¥1,050,000（ここのえ〈ソフィア・ココサラキ〉）


Panasonic
ideas for life
肌も、髪も、
冬を忘れる。
空気の乾燥がピークを迎える季節。肌や髪からは、水分が奪われがちです。この厳しい時期を
乗り切るために。豊かな水分量の「ナノケア」で、たっぷりうるおいをチャージ。みずみずしさを離さない冬へ。
乾かない冬へ。「ナノケア」で、うるおいエステ。
プラチナ「ナノイー」で
EH-NA91
New
イオンスチーマー
EH-SA91
New
寝ながらエステで、
うるおい美肌。
ナイトスチーマー
EH-SA41
New
オフィスで、
自宅で、
どこでもエステ。
デイモイスチャー
EH-SA42
nanoe
ナノイー美容
ナノケア
Panasonic Beauty
○ご購入の際は、必ず「保証書」の記入事項をご確認のうえ、大切に保管してください。
○ご使用の際は、必ず「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
詳しくは パナソニック株式会社 ホームページで panasonic.jp/beauty

美的 BITEKI

CONTENTS

1 Jan 2010

幸運を呼ぶ BITEKI × GUERLAIN フレグランスカレンダー2010





113



160

BITEKI SERIAL CONTENTS &…

編集部ではライターの積極的な売り込みを歓迎します。
☎03・3230・5519

美的ホームページに今すぐアクセス!!
http://biteki.com

●特集内で使用した商品は、税込み表示価格になっています。

目次デザイン／ティオ


蝴蝶网
hudie.com
聖なる植物力。
肌の高貴、際立つ。
VECUA
HOLY PLEASURE
LOTION
lotion céleste
慧美网
vimee.net
"聖なる植物"ホーリーバジル*と発酵由来成分*を配合。ホーリープレジャーローション、誕生。
*保湿成分
ベキュア　ホーリープレジャー ローション <化粧水>　150mL　10,500円（本体価格 10,000円）
ベキュア お客様相談室　Tel. 03.5462.1763（月～金 10:00～18:00）http://www.vecua.com/

保存版

1年のキレイは、季節ごと、月ごとの計画的な「効率ケア」で決まります！

2010年ビューティ計画表

上半期コスメ発売日カレンダーつき！

うっかり紫外線の影響を受けてしまったり、肌が取り返しのつかないほど乾燥してしまったり…。それはすべて、準備不足の〝行き当たりばったりケア〟が原因かもしれません。早めに準備して季節に合わせたケアをしっかり行うことが、キレイへの近道です。この計画表をドレッサーなどに張って、'10年は「効率ケア」美人を目指しましょう！

撮影／鈴木延行（モデル）、坂根綾子（静物）　スタイリスト／西野メンコ　ヘア&メーク／レイナ　モデル／樋場早紀
クラフト&イラスト／花モト・トモコ　デザイン／GRACE.inc　撮影協力／EASE　構成／佐藤恵理（本誌）



教えてくれたのは…
倉園かおり先生
ニールズヤード レメディーズ企画広報部・取締役。アロマセラピーに精通。

気候や環境の変化に心は敏感に反応。気分や目的に合わせて適切にアロマを使いこなし、内面から元気に。ニールズヤード レメディーズ エッセンシャルオイル ユーカリプタス・オーガニック 5㎖ ¥1,050



Mental Care Plan
メンタルケア

アロマの力でストレスも疲れもオフ！



Skin Care Plan
スキンケア

季節の変わり目に負けない美肌に♥



教えてくれたのは…
早野実希子先生
薬剤師・内外美容研究家。内外美容を提唱するサロン「Absolu Herbeen」設立。

夏の紫外線や、冬の乾燥に負けない肌を作るには、過酷な季節を迎える前からの準備が必要。肌体力を底上げする計画的ケアとアイテムを紹介。イグニス ティーミルク 200g ¥5,250 同 ネイチャーウォーター 200㎖ ¥5,250

Health Care &Diet Plan
ヘルスケア&ダイエットケア



旬の食材と運動で、内から輝くビューティに！



教えてくれたのは…
土佐百合子先生
管理栄養士。（株）[illegible]メナ・アンド・カンパニー取締役。[illegible]健康をケアする「Body Repair」にてカウンセリングを行う。

冷えやむくみ、疲れなど体の不調の解消に、夏に向けたダイエットに。大切なのは栄養価の高い旬の食材を食べることと、適[illegible]運動[illegible]内から[illegible]解消し[illegible]引き締めボディを目指す。

Body Care Plan
ボディケア



つるピカ Body で自信の肌見せ☆



教えてくれたのは…
金子エミ先生
パーツモデル・パーツ美容研究家。新刊は『女優脚のつくり方』（ワニブックス）。

くすみやゴワつきのない、触りたくなるようなボディになるなら、夏はもちろん冬だって手抜きは御法度。細部まできちんと磨くケアを伝授。ポール&ジョー ボディミルク 250㎖ ¥4,725

切り取り線

※服、小物のクレジットはこの特集の最後のページにまとめております。

1 January
お正月休みで
暴飲暴食…
老廃物の蓄積で
くすみやむくみが。

2 February
乾燥&冷えの
ピーク！
カサカサ肌&
血行不良に注意。

3 March
花粉の量が
ピーク。
粘膜はもちろん、
肌にも大ダメージ！

Skin Care

老廃物からのニキビが…
酵素パック
老廃物を排出&
怠け細胞を活性化！



食べすぎ飲みすぎの影響で、塩分過多&代謝低下傾向にあり老廃物がたまってくすんだ肌には、酵素パックがおすすめ。新鮮なたんぱく質分解酵素の働きで、通常の洗顔では落ちにくい余分な皮脂や角質、汚れを分解。ハリウッド化粧品 オーキッド ピックアップクリーム 200g ¥2,625 同 マスク 100g ¥2,625

肌がカサカサ&シワシワ…
オイル&こっくりスキンケア
内から外から、Wで強力に保湿！

リッチな美容液やクリームで外側から保湿を強化するのはもちろん、内側からのケアも重要。良質なオイルを食事に追加してバリア機能をUP。おすすめは、オメガ3系に属するα-リノレン酸やビタミンEを含む、グリーンナッツヴァージンオイル。

花粉で肌が敏感に…
敏感肌用コスメ
低刺激の洗顔&スキンケアで
肌をいたわって

低刺激性と高い美肌効果の両立を実現。右／資生堂インターナショナル dプログラム コンディショニングソープ 100g ¥1,575 中／同 モイストケア ローション 125ml ¥3,675（医薬部外品） 左／モイストケア クリーム 25g ¥4,200（医薬部外品）



Body Care

年末からお正月の水仕事で手がダメージ…
ティッシュパック
指先までうるおいを与えて
しっとり



乾燥に加えて、正月料理など水仕事が多い時期は手があれがち。保湿成分配合のティッシュを手の上にのせ、上から化粧水をスプレー。指先までまんべんなくティッシュを巻きつけてラップを巻き、3分パックするとしっとりした手に。

かかと、ひじ&ひざがガサガサ…
角質ケア
肌見せの季節の
準備は今からスタート！

冷えと乾燥を繰り返したかかとやひざの角質肥厚がピークに。角質がたまった肌は保水力も低下し、さらなる乾燥を呼ぶ。2週間に1度はゴマージュ&ファイルで除去して。Pシャインビューティフット ¥945 オーピーアイ マニキュア&ペディキュア グリーンティ スクラブ 125ml ¥3,255



UV-Aが強くなり始める時期…
UVカット剤
部屋の窓から入り込む
紫外線をカット！

3月から強くなるUV-A波は、波長が長いため家の窓からも入り込む。無意識のうちに紫外線を浴びてシミを作らないために、窓用のUVカット剤を塗って防御。99.5%紫外線をカットして2か月程度もつものが一般的。

Health Care & Diet

食べすぎ飲みすぎで体がポニョ…
サウナ&ゲルマニウム浴
汗をかいて、むくみを撃退！

新年会などで暴飲暴食が続く1月。胃腸や肝臓も疲労しているため、余分な水分や老廃物がたまる。気温が低く、日常生活では汗をかきにくいので、サウナやゲルマニウム浴でしっかりデトックスすることが必要。また、簡単なストレッチも、血行を促進して胃腸の活性化に有効。



冷えて血行不良&むくみが…
ウィンタースポーツ
体をどんどん動かして、
血行促進！

気温の低下と乾燥で、血行が悪くなる時期。体はむくみ、肌の末端に栄養が行き届かない状態に。寒いからといって、家にこもるのではなく運動することが解消法。スキーやスノーボードなどでふだん使わない筋肉を刺激すれば、体がほぐれ血行促進に。



花粉症で体がだるい…
スプラウト&ヨーグルト
免疫力をUPさせる朝食を！

スプラウトや山菜などに豊富に含まれる、フィトケミカルと呼ばれる微量栄養素は、抗酸化力や免疫機能強化の効果が高い。ヨーグルトや納豆などの発酵食品も免疫力強化に効くので、花粉の時期は積極的にとって。

Mental Care

アロマ生活をスタート！
ベルガモット
お気に入りのアロマポットで
やる気がアップ！

1年間香りとつきあうために、まずはアロマポットを吟味。ベルガモットを焚けば、前向きな気分に。ニールズヤード レメディーズ チャイナバーナー（キャンドルは別売り） 直径6.5cm、高さ12cm ¥1,890、同 エッセンシャルオイル ベルガモット・オーガニック 5ml ¥2,100



バレンタイン♡を成功させたい！
フラワーエッセンス
女力UPで
ラブ度急上昇♡



英国で自然療法として人気のエッセンス。女性的なバランスをとり、落ち着きと安定、自信を取り戻せる"ウーマン"を1回につき7滴を舌下に垂らすか、水に入れて飲んで。ニールズヤード レメディーズ ブッシュフラワーエッセンス ウーマン 30ml ¥3,150

鼻、のどの不調でイライラ…
ユーカリ
マスクの外側に
1滴で、
スッキリ快調！

スーッとする香りで、花粉症による鼻、のどの不調に効果を発揮。精神集中の効果もあるので、花粉症で散漫になりがちな気持ちも落ち着く。ニールズヤード レメディーズ エッセンシャルオイル ユーカリプタス・オーガニック 5ml ¥1,050



4 April
新年度。第一印象が
大事な時期。
環境の変化にも
柔軟に対応して。

5 May
やる気が停滞…
いわゆる5月病に
なりやすい時期。
紫外線量もUP。

6 June
梅雨で
じめじめした毎日は、
体も心も
重くなりがち。

緊張&疲れで顔色がさえない…
フェースマッサージ
頬骨の下を
プッシュして、
メーク映え顔に

環境の変化で胃腸や自律神経が不調に。顔にくすみやニキビが出やすい。胃経のツボがある、頬骨の下のマッサージをメーク前の習慣にして。鼻の横から、こめかみにわたって、イタ気持ちいいくらいの強さでプッシュ。内臓が活性化&血行改善されて、肌色が1トーン明るく。



UV-Bが強くなる時期…
UVケアアイテム
UVケアクリーム&傘、帽子、
サングラスをそろえて

UV-Aに加えて、UV-Bの量も急激に増加するこの時期から、本格的な紫外線対策が必要。この夏身につける、帽子、日傘、サングラスをそろえて。SPF50・PA+++の強力な日焼け止めも準備。ランコム アプソリュ βx UV 30㎖ ¥10,500



高温期は、毛穴の開き&どんよりくすみ…
引き締め系コスメ
美容液&パックで、
さえない肌を
キュッと引き締め!

開いてたるんだ毛穴、くすんだ肌はスペシャルケアで喝! 毛穴引き締め成分配合。左/花王ソフィーナ 大人の毛穴ケア ひきしめエッセンスEX 30g ¥5,250 角質を取り除きくすんだ肌に活力を与える。右/Natura Bisse エッセンシャルショック マスク 75㎖ ¥6,825



デコルテがくすんでる…
パール入りクリーム
上品な輝きをデコルテに
オンで自信UP!

シャツなど、デコルテを見せるファッションが多くなる時期。パール入りクリームで光とツヤのあるデコルテを演出すれば、顔映りも華やかな印象に。バストのハリもアップ! 伊勢丹新宿店 ビューティ・バイ・シー・イヴォ・ピタンギ クレーム・ビュスト 100㎖ ¥24,150



脚見せファッションにシフト!
美脚エクササイズ
毎日のケアでほっそり
女らしい美脚をゲット

ストッキングを脱いで、ナマ脚で勝負する時期に。適度に筋肉がついて引き締まった女らしい脚を作るエクササイズを実践。スクワットなど軽度の筋トレを毎日継続的に行って。

曇りがちな時期こそチャンス!
ウォーキング
紫外線を少しは
浴びて、骨を強化!

曇りや雨の日は紫外線量が晴れの日に比べて30～50%にダウン。骨を強化するビタミンDは紫外線によって生成されるため、多少は浴びることが健康的な体を作る。天気の悪い日を狙って、15分程度のウォーキングを実践。



夏に向けてダイエット開始!
春野菜
野菜たっぷり料理で
体を浄化!

夏に向けてダイエットするなら3か月前からスタート。筍、アスパラ、春キャベツなど、食物繊維が豊富で低カロリーかつ脂肪燃焼率を上げてくれる、旬の野菜を食べて。また、たんぱく質もバランスよく組み合わせることで健康的な体に。筍の筑前煮やロールキャベツがおすすめ料理。



5月病で通勤がツライ…
アミノ酸食材
朝食をしっかり食べて、
元気に通勤!

4月の新スタート時期に張っていた気が少し緩んで気分が停滞しがち。安らぎホルモンのセロトニンや、やる気ホルモンのドーパミン、ノルアドレナリンを活性化するアミノ酸を食事で補って。赤身の魚や肉類、牛乳、卵、バナナを使った朝食で、ストレスに強い体に。



紫外線の影響が早くも蓄積…
ビタミンA・C・E
夏野菜で、
活性酸素を除去

旬のトマトやなす、ピーマンなどには、抗酸化を助けてくれるビタミンA・C・Eや、マンガン、ポリフェノール、フィトケミカルが豊富に含まれる。トマトは特にリコピンやアントシアニンといった強力な抗酸化成分が豊富なので毎日でも摂取。



環境の変化で自信喪失…
メリッサ
バームを使った
ツボ押しで、
自信回復!

バームを使ったツボ押しマッサージならオフィスで簡単にリフレッシュできる。作り方は、ミツロウ5gを湯煎で溶かし、ホホバオイルを30㎖、メリッサのエッセンシャルオイルを2～3滴混ぜて固める。会議やプレゼンの前などに、バームを指にとってこめかみを押せば自信回復。



仕事がはかどらない…
レモン
USBディフューザー
を使って、オフィスで
アロマセラピーを

レモンなどのシトラス系やローズマリーの香りを使えば、集中力が高まり仕事の能率がUP。オフィスで簡単にアロマセラピーが楽しめる、USBディフューザーが重宝。アットアロマ USB aroma time¥2,300、同 CLEAN air シトラス 5㎖ ¥735

どんより天気でプチうつぎみに…
ネロリ
部屋でアロマを焚いて
幸福感をアップ!

心が晴れない日が続くなら、部屋をネロリの香りで満たして。フローラルと柑橘系が融合した香りは、不安や緊張を緩和し、幸福感を与えてくれる。また、神経痛や頭痛にも効果を発揮するので、なんとなく体調が優れないというときの助けにもなる。

7 July
紫外線にいよいよ強烈に。
にもかかわらず、
汗や皮脂でケアは
怠りがちに…

8 August
猛暑&冷房&
日焼けで、
肌も体も過酷な季節。
自分をしっかりいたわって。

9 September
夏に受けた
ダメージをリセット。
しっかり自分を
メンテナンスする時期。

Skin Care

汗&皮脂でスキンケアを怠けがち…

美白系スキンケアライン

美白成分の入った乳液&クリームでしっかり保湿を

夏は汗や皮脂で肌の乾燥を自覚しにくく、保湿ケアを怠りがち。さらに紫外線の影響で老化が進行しやすく、肌にとっては過酷な時期。美白成分配合のスキンケアラインにチェンジ。化粧水で角質層の水分を整え、乳液やクリームでフタという保湿の基本を忘れずに。



猛暑&冷房で肌も夏バテ

細胞活性化コスメ

強力に肌を底上げしてくれるスキンケアにチェンジ



皮膚や粘膜の治療薬として欧米で注目されている成分"LYCD"を配合。細胞の働きを高めて、新鮮なコラーゲンを継続的に生成できる肌に。プルソワン BIO EX1 スキンローション 100ml ¥5,460 同 BIO EX2 スキンエッセンス 22ml ¥7,350 同 BIO EX4 スキンクリーム 22g ¥8,925

美白を強化!

美白美容液&サプリ

内から外から、徹底的に美白!

夏に受けた紫外線によるメラニンの生成が、肌の奥深くで進行中。シミが表面化する前にブロック。左/カネボウ化粧品 カネボウブランシール スペリア ホワイトニングコンクルージョン 45ml ¥10,500(医薬部外品) 右/エスエス製薬 ハイチオールC プルミエール 120錠 ¥4,725



Body Care

紫外線で体もダメージ…

ビタミンC誘導体

いつものボディクリームにブレンドして、透明感UP!

美白効果の高いビタミンC誘導体。使い慣れたボディクリームに混ぜるだけで、強力なブライトニングアイテムに変えてくれる。500円玉大くらいのクリームに2〜3滴が適量。6%の高濃度を配合。チューンメーカーズ VC-6 ビタミンC誘導体 10ml ¥2,520

思わぬ部位が日焼け…

ローションパック

首すじ、足の甲のうっかり日焼けはすぐにケア

顔や腕などはしっかり日焼け止めを塗っていても、忘れがちなのが首すじや足の甲。うっかり日焼けをしてしまったら、ほてりを冷ました後すぐに、美白化粧水をたっぷり含ませたコットンでパックを。



UV、乾燥、冷房のトリプルダメージ!

ボディパック

パーツごとに毎日パックする、メンテナンス強化月間に

まだまだ紫外線は強く冷房を使っているのに、外気の乾燥は始まるという過酷な時期。キッチンペーパーに化粧水をしみ込ませてラップするパックを、今日はデコルテ、明日は脚…というふうに分けて毎日行って。



Health Care & Diet

夏バテで食欲がない…

しょうが&薬味

夏こそ、あっため食材を食べる

冷たいものばかりを食べていると、おなか周りに脂肪がつきやすくなるので、夏でも体を温める食事がダイエットには最適。温かいスープや麺類に、しょうがや大葉などの薬味を加えて。あっさり食べやすくて栄養価が高いベトナム料理もおすすめ。



遊び疲れた体をリセット

クエン酸食材

疲れを癒して翌日も元気に!

レジャーが多く、また部屋の外と中との気温差で体力が消耗しやすい時期。疲労を回復しやすくさせるクエン酸をとるのが、元気に過ごすポイント。リンゴやレモンなどのフルーツや、梅干しを食事に取り入れて。豚肉やねぎに含まれるビタミンB群も疲労回復に有効。

紫外線で、シミ、くすみが…

ポリフェノール

紫の食材で、紫外線の影響をリセット

シワやシミの原因となる活性酸素は、秋なすやブドウ、紫芋やブルーベリーなどポリフェノールを多く含む紫の食材で撃退。色の濃いものを選び、皮ごとよく噛んで食べて、栄養素をしっかり吸収。

Mental Care



汗やにおいが気になる…

ペパーミント

お出かけ前に、帰宅後に、足浴でスッキリ

汗や細菌によるにおいが、気になる夏。ペパーミントを1滴入れたフットバスで足を消臭・殺菌して快適に。また、爽快な香りは疲れを癒し、気分をリフレッシュできる。ニールズヤード レメディーズ エッセンシャルオイル ペパーミント 5ml ¥1,260

全身に疲労がたまる…

ジュニパー

マッサージオイルで全身をじっくり浄化

さわやかなウッディ系の香りのジュニパー。老廃物を浄化し、むくみを取るため、疲労した体と心を癒してくれる。ホホバオイル大さじ1杯にジュニパーのエッセンシャルオイルを2滴加えて、全身をじっくりマッサージ。





リラクセーション効果が絶大なカモミール。誘眠効果のあるホットミルクをブレンドした、ハーブミルクティーにして。弱火で温めたミルクでカモミールのティーバッグを煮出し、ハチミツで甘さをプラス。体の芯から温まってぐっすり眠れる。

残暑や秋の感傷で不眠ぎみ…

カモミール

ハーブミルクティーでぐっすり快眠

10 October
秋本番。気温の低下に対応して、季節の変わり目に負けない体に。

11 November
急激に湿度が低下して、目元や指先、髪など末端の乾燥が気になる時期。

12 December
クリスマスや忘年会と、イベントラッシュ。仕事は年末進行で、心身ともにお疲れぎみ。

肌のキメが粗くなる…

スチーマー&クリーム

リッチな保湿をスタートして、冬の乾燥に備えて

気温が急激に低下、湿度も下がり始め、肌の水分・油分のバランスがくずれやすい時期。冬に備えて、早めの保湿対策をスタートさせて。イオンスチーマーで毛穴を開かせれば、スキンケアアイテムが肌の奥まで浸透。重めのクリームでしっかり保湿成分を閉じ込めて。



目元の小ジワが深刻に…

アイクリーム

朝昼晩のアイケアに力を入れて、シワを撃退

急な湿度の低下や暖房による乾燥で、皮脂の少ない目元の乾燥が深刻に。アイクリームや目元専用マスクを取り入れて、小ジワを予防。ポーチにもアイクリームを入れて、メークの上からでもこまめにケアを。



酔っ払ってメークオフがぞんざいに…

ふき取りクレンジング!

しっかりメークはきちんと落として、肌あれをブロック

メークしたままの睡眠は、肌に大ダメージのもと。酔っ払ったり疲れている日でも、簡単にメークオフできるふき取りクレンジングが重宝。おすすめは、濃いアイメークまで落とせるのに低刺激な、ジャンパール ビオデルマ セビウム エイチツーオーD 250㎖ ¥2,940





冷えによるむくみが…

ローラー

脚もおなかも、しっかりマッサージしてむくみ解消

むくみがちな部分はローラーを使ってしっかりマッサージを。V字形のローラーと突起がむくみやこりを刺激。右/ザ・ボディショップ マルチ ボディマッサージャー ¥1,050　柑橘系を中心としたエッセンシャルオイルが代謝を促進。左/同 ボディフィネス トーニング マッサージオイル 200㎖ ¥2,625

指のささくれ、爪の割れ…

指先パック

うるおいたっぷりの指先で、年末に備えて

小さいボウルにハンドクリームと水を1対1の割合で入れて混ぜ合わせ、電子レンジでチン。温かいクリームに指先をつけてパック。うるおうことで、ささくれや爪のひび割れができにくくなる。ネイルアートも美しく長もち。



大掃除中も美を磨く!

ゴム手袋パック

ハンドクリームをたっぷり塗って、掃除しながらパック

掃除をしているときは、手の乾燥が進みやすい状態になるため、ゴム手袋での防御が必須。さらに、ハンドクリームをたっぷり塗って使い捨てできる薄手のゴム手袋を重ね、さらに丈夫なゴム手袋を重ねれば、ハンドパックができて一石二鳥。

肌が粉吹き状態に…

良質な油分

食事にオイルをプラスして、油分バランスのよい肌に

カサカサ肌をうるおすためには、良質な脂質と脂質の代謝を助けるビタミンB群、ビタミンEが有効。サバなどの魚やオリーブオイル、えごまがおすすめ食材。揚げ物やクリーム系の料理が恋しくなるけれど、ダイエットのためにはあっさり和食でとることを心がけて。



スポーツの秋!

マラソン

有酸素運動で太りにくい体に!

気温の低下に伴って、皮下脂肪が蓄積しやすい時期に突入。有酸素運動を取り入れて血行を促進し、太りにくい体に。10~11月は、国内でマラソン大会が多数開催される時期なので、出場・完走を目標にランニングを習慣にしてみて。

食べすぎで胃腸に負担が…

スープ

予定がない日は、胃腸に優しいスープメニューに

イベントシーズンで、胃腸や肝臓に負担がかかる時期。自炊できる日は、ビタミンCや消化のよい繊維質を豊富に含むかぶや大根、肝臓の働きを助けるタウリンを含むカキやイカを使ったスープで体をいたわって。





不安、イライラ、気分のムラ…

イランイラン

バスソルトを入れてゆっくり半身浴

日が短くなり、涼しい風が吹いて、なんだかもの悲しい気分に。そんな夜はイランイランの香りに包まれた半身浴を。アドレナリンの流出を抑制して神経系をリラックス。濃厚な花の香りは、まるで南の島にいるような楽しい気分にしてくれる。粗塩大さじ1杯に精油4~5滴混ぜてバスソルトに。

心のバランスがくずれがち…

フランキンセンス

キャンドルを灯して瞑想を…

年末に向かい慌ただしい毎日は、心のバランスをくずさないように注意。気持ちを鎮め、呼吸を深くする効果があるフランキンセンスの香りを焚きながら、瞑想やヨガで心身をメンテナンス。生活の木 フレグランスキャンドル フランキンセンス 150g ¥3,150

パーティは華やか気分で

ローズ

フレグランスをシュッとひと吹きで女度UP



クリスマスや忘年会など、パーティに出かける日は、高揚感、幸福感を与えるローズの香りで華やか気分を後押し。精油はもちろん、フレグランスで取り入れても。エレガントな中にかわいらしさを感じさせる香り。ロクシタン キャンディローズ オードトワレ 75㎖ ¥5,775

'10年上半期

速報!!　どこよりも早いリリース情報です!

コスメ新製品カレンダー

賢くキレイを磨くなら、計画的なコスメ購入計画を立てることも大切。さあ、欲しいアイテムをチェックして!



Skin Care

肌力を底上げる新技術、
新成分が今年も続々登場!



1月

1　イヴ・サンローラン・ボーテ　コフレ
「タン マジュール」のスキンケアとポーチのコフレ。
パルファン・クリスチャン・ディオール
アンチエイジング美容液
「ワンエッセンシャル」という名のデトックスする美容液。

プレスよりプレゼン!　PR・藤本敦子さん「今お使いの美容液の代わりでも、その前にでも使えます。かなり気合いが入った大型新製品、ご期待ください!」

2　クリニーク　RW限定セット
シワ対策美容液か、たるみケア美容液を選べるセット。
ヘレナ ルビンスタイン　コラゲニスト リップケア
ぷっくり唇を完成させるほんのり色つきリップケア。
ランコム　アプソリュ クリーム&アイクリーム
幹細胞に働きかけ、新たな若い細胞を作り出す。
29　ヘレナ ルビンスタイン　コラゲニスト クリーム
フェースラインをもち上げるシェイプアップクリーム。
某日　シャネル　リンクルケア美容液&アイクリーム
「エクストレム コレクシオン」ラインのシワ対策アイテム。

2月

12　イヴ・サンローラン・ボーテ
トップ シークレット UVベース
SPF25と50の2タイプを発売。
18　アルビオン　UV乳液
SPF50+・PA+++のウォータープルーフタイプ。
21　マックスファクター SK-II　新美白シリーズ
次世代のホワイトニングアイテムが登場!

プレスよりプレゼン!　PR・住友聡子さん「10余年の研究を経て、新美白有効成分を配合。シミケアはもちろん、透明感、輝きまでも与えることができます。」

某日　エスト　美容液
※今後の情報発表にご期待ください。
花王ソフィーナ　美容液
※今後の情報発表にご期待ください。
シャネル　美白スキンケア
美白アイテムの新作が登場予定。
ランコム　UV乳液&美白美容液
UV乳液は色補整効果が、美容液はエイジングケアも。
26　ヘレナ ルビンスタイン　AGホワイト パワ.K　美白ライン
新たに"メラノシールド"を加えて美白力UP。

3月

1　コーセー　白雪　美白エッセンス
2種類の美白成分配合で、パワーアップ。
5　エスティ ローダー　サイバー ホワイト EX
美白美容液&美白クリーム
シミを原因別に対処する、人気の美白ラインの新アイテム。

プレスよりプレゼン!　PR・田中櫻子さん「3種のシミ原因からさらに進化し、4つめのシミにアプローチする最強の美白美容液が登場します!」

ソニア リキエル　クレンジング&洗顔
みずみずしい後肌に仕上げる5品が登場。
18　アルビオン　コルセスホワイト　美白美容液&アイクリーム
保湿と美白を兼ね備えた美白美容液と美白アイクリーム。
19　RMK　限定キット
紫外線や乾燥のダメージをケアできるお買い得なキット。
21　マックス ファクター イリューム　新化粧水
しっかりうるおって、毛穴をキュッと引き締める。
某日　パルファン・クリスチャン・ディオール　美白美容液
夜、寝ている間に美白をかなえる美容液。

4月

2　RMK　シートマスク
ブライトニング成分がたっぷりしみ込んだマスク。
ソニア リキエル　[illegible]
ジェルクリームタイプでシミ・ソバカスを防ぐマスク。
5　アルビオン　エクサージュホワイト[illegible]リニューアル
洗顔からスペシャルケアまで、全14品がパワーアップ
18　アルビオン　エクシアAL　美白エッセンシャルケア
ほかにスキンケア3品も同時発売。

5月

7　エスティ ローダー　サイバー ホワイト EX
美白トリートメント
強力に美白をするスペシャルケアアイテム。
18　アルビオン　コルセスホワイト　新スキンケア
美白系スキンケアから、新アイテムが登場。
アルビオン　ACクリア　新スキンケア
ニキビケアラインから、新アイテムが登場。
28　エスティ ローダー　サイバー ホワイト EX
スキンケア セット
人気の美白ラインがセットになって登場。
某日　ランコム　イドラゼン　リニューアル
保湿スキンケアラインがリニューアル。

Make-up

ふだん使わない色に
チャレンジして
新しい顔を発見!



1月

1　資生堂インターナショナル　SHISEIDO　春の新色
リップ、グロス、アイカラー、フェースカラーを発売。

プレスよりプレゼン!　PR・梶浦さおりさん「ディック・ページの感性を生かした新テクスチャーのリップに注目してください。新鮮な春の演出が可能です。」

2　エスト　春の新色
"歓喜"のにじむ表情がテーマのバリエーション。
クリニーク　グロスセット
人気のロングラストグロスウェア4本入り。
ボーテ ド コーセー　アイファンタジスト新色
過去に人気のあったベージュ系限定色を復刻。
7　アナ スイ　春の新色
リップがなんと30色。アイカラー3種が登場。
8　パルファン・クリスチャン・ディオール　春の新色
ややくすみがかったヴィンテージパステルの色合い。
ポール&ジョー　春の限定色
'10年春のファッション柄をアレンジしたパッケージ。
15　イヴ・サンローラン・ボーテ　春の新色
限定フェイスカラー「パレット Y メール」に注目。
カネボウ化粧品 ルナソル　春の新色
海・緑・大地・砂・花という"絶景"を感じさせる発色。
ヘレナ ルビンスタイン　春の新色
幸福を願うヘナタトゥーをあしらった限定パレットも。
16　コーセー ヴィセ　アイカラー新色&マスカラ
ヌードカラーの5色セットで陰影ある目元に。
21　資生堂 クレ・ド・ポー ボーテ　春の新色
リップにはリッチなスキンケア成分を配合。
マックス ファクター　春の新色
"ソルベ・パステル"をテーマに洗練されたクリアな配色。
22　RMK　春の新色
画家"フランシス・ベーコン"の世界を表現。
ランコム　リップ&ネイルコレクション
"スモーキー ソフト パール"を新配合し、深みのある発色に。
某日　シャネル　春の新色
※今後の情報発表にご期待ください。

2月

5　クリニーク　春の限定色&新マスカラ
アイシャドウ2種、チークカラー1種が登場。
ソニア リキエル　春の新色
花のようにかわいらしい色とシックな色で大人の春メークに。
ポール&ジョー　春の新色&限定セット
2,200通りの組み合わせが可能な25色のアイカラーに注目。
12　エスティ ローダー　春の新色&新マスカラ
"マイケル コース"とコラボした新色に注目。
ヘレナ ルビンスタイン　グロス新色
"スターダストパール"がグラマラスに輝く。
16　コーセー エスプリーク プレシャス　ベースメーク
くずれない&テカらない、さらさら純粋透明肌を作る。
ボーテ ド コーセー　ベースメーク
ふんわり柔らか肌に仕上げる、パウダリー&下地。
18　アルビオン　エクサージュホワイト サマーシフォン　ベースメーク
ファンデーションと下地がパワーアップ。
アルビオン　エブリス 春の新色
フレッシュな発色のリップ12色、アイカラー3色など。
26　ヘレナ ルビンスタイン　AGホワイト ファンデーション
独自のパウダーとパールによって、透明感が瞬時にかなう。
某日　シャネル　美白ベースメーク
新作美白ファンデーションが登場予定。
パルファン・クリスチャン・ディオール　新アイシャドウ&マスカラ
マスカラはしっかりボリュームをUPさせるタイプ。
ランコム　ミネラルベースメーク
ランコム初の美白ミネラルファンデーション。

プレスよりプレゼン!　PR・山田葉月さん「希少なミネラルである"ホワイトサファイア"が肌の色悩みを解消し、素肌そのものまで美しく磨き上げます!」

3月

5　RMK　新ベースメーク
新しいファンデーションが登場。
イヴ・サンローラン・ボーテ　ベースメークキット
下地の「タン パルフェ」とクレンジングがセットに。
ソニア リキエル　ファンデーション
陶器のようになめらかなツヤ肌を作るパウダリータイプ。
16　コーセー グランデーヌ ルクサージュ　ベースメーク
フェースライティング効果により小ジワをカバー。
21　マックス ファクター　ファンデーション
※今後の情報発表にご期待ください。
マックス ファクター SK-II　ファンデーション
スキンケア効果を感じられる2層式のエマルジョンタイプ。
26　エスティ ローダー　サイバー ホワイト EX
美白ファンデーションほか
フェースパウダーとコンシーラーも同時発売。
某日　シャネル　リップの大型新製品
※今後の情報発表にご期待ください。

4月

5　アルビオン　エクシアAL　ベースメーク
エマルジョンタイプのファンデーションと下地が。
アルビオン　春の新色
ポイントメークの新色・新製品を発売。
某日　ランコム　ヴィルトゥーズのマスカラ
&ジューシーチューブ
まつげそのものをふっくらさせてボリュームUP。

5月

某日　ソニア リキエル　夏の限定色
夏の太陽の日差しや時間帯によって変化する色を表現。

Body Care &Fragrance



香りを変えて新鮮な気分で
'10年をスタート!

1月

2　ランコム　イブノーズ サンス
フェミニンでチャーミングな香りの新フレグランス。
8　イヴ・サンローラン・ボーテ　ベビードールのキット
オー・ド・トワレとボディクリームをセット。
某日　シャネル　チャンス限定品
オードゥ パルファム、オードゥ トワレットなどの限定版。
シャネル　アリュール オム限定品
オム、オム スポーツなどの限定版が登場。

2月

5　イヴ・サンローラン・ボーテ　ラ ニュイ
新フレグランス登場。オー・ド・トワレ　60ml　¥7,500

3月

某日　シャネル　N°5限定品
1921年に発売された人気フレグランスの限定版。

5月

某日　アルビオン　新ボディケアライン
新しいラインがデビュー。2品が登場予定。

※発売日などは変更になる可能性があります。

【衣】(Skin Care) キャミソール¥3,990(コグーニスト) カチューシャ(3本セット)¥8,400(キャップインターナショナル(コレットマルーブ)) ネックレス¥29,400(アガット) (Body Care) ベアトップ¥2,415、フリルつきパンツ¥2,310(コグーニスト) 上に重ねたニットパンツ¥5,985(オンワード樫山(rosebullet)) (Mental Care) ニットトップス¥37,800(レナウン(REBECCA TAYLOR)) タンクトップ¥2,940(ココ ディール) (Health Care&Diet) ワンピース¥10,395(ナノ・ユニバース グラウンドフロアー 東京(PESQUEIRA)) ネックレスチャーム¥10,500、チェーン¥11,550(NOJESS) 【1月】フリルキャミソール／[illegible]と同じ ブルーキャミソール¥6,19[illegible]([illegible] BLUE) 机にまいたバラ¥3,990(コグーニスト) 【2月】キャミソール¥3,360、パンツ¥4,410(ジェラート ピケルミネ新宿2店(ジェラート ピケ)) ピアス¥27,300、ネックレス¥36,750(NOJESS) シュシュ¥2,310(ジオン商事(Three [illegible] Time)) 【3月】ニット[illegible]925(オンワード樫山[illegible]) 【4月】Tシャツ¥8,190(ハバダッシュリー 京都店(イシー バイ フラー タン)) エプロン¥3,990(アフタヌーンティー・リビング) ネックレス¥33,880(サンポークリエイト(シエ[illegible])) シュシュ¥5,0[illegible]0(ヴィオレッタ(シーラ)) 【5月】帽子¥5,7[illegible]0(ヴィオレッタ) 傘、サングラス／私物 【6月】パーカー¥25,200、タイツ¥14,700(アディダス ジャパン(アディダス バイ ステラ マッカートニー)) ワンピース¥17,850[illegible]19,95[illegible]([illegible]アディダス バイ ステラ マッカートニー) 【7月】チュニック¥3,990(コグーニスト) 赤のルームシューズ¥2,940(アフタヌーンティー・リビング) 【9月】カーディガン¥5,880、タンクトップ¥2,940(ジェラート ピケルミネ新宿2店(ジェラート ピケ)) [illegible] ヘアーピン¥2,415(umac(Planet)) ブランケット¥3,675、ピンクのクッションカバー¥2,940(アフタヌーンティー・リビング) 【10月】シュシュ¥8,715(ヴィオレッタ(シーラ)) ルームシューズ¥2[illegible](アフタヌーンティー・リビング) ブルーのタオル¥1,260、ピンクのバスタオル¥2,625(コグーニスト) 【11月】Tシャツ¥11,550、パンツ¥10,500、タイツ¥10,500、サンバイザー¥5,250、靴¥23,100(アディダス ジャパン(アディダス バイ ステラ マッカートニー)) リストバンド／私物 【12月】ブルーキャミソール／1月と同じ ニットワンピース¥11,550(オンワード樫山(rosebullet)) レギンス¥4,830、ルームシューズ¥3,780(KID BLUE) ターバン¥15,750(キャップインターナショナル(コレットマルーブ)) グローブ／私物

撮影／下村一喜（AVGVST／人物）、塚田[illegible]（静物）
ヘア＆メーク／藤原美智子（LA DONNA）
スタイリスト／清水恵子（Image）　モデル／松下奈緒
デザイン／最上真千子
ドキュメント写真・構成／深澤 彩（[illegible]）

撮影現場に潜入！
使用コスメから
メーク法まで教えます！
**表紙写真
メーキングレポート**
Making Report

今月のアーティスト
藤原美智子さん



LA DONNA主宰。研ぎ澄まされた感性で、その人本来の美しさを引き出すトップアーティスト。その繊細なメークはもちろん、ライフスタイルなどすべてに憧れるファンも多い。

ミニマム王道メークでハッとさせる〝美人顔〟に

Cover Photo Other Version



Document Photo



藤原さんのメークの早さはスタッフ間でも有名！　迷うことなく、繊細に彩っていきます。



「あえてヘアもシンプルに」と藤原さん。ストレートヘアにノーアクセが潔い！



シックでデコラティブなドレスが、松下さんのノーブルな魅力をより引き立てます。





下まぶたシルバーの清潔感がポイント

今月の大特集「2010年の美人顔研究」に合わせて表紙に登場してくれたのは、知性と華やかさを併せもつ、正に〝正統派美人〟の女優・松下奈緒さん（P.34～の特集も合わせてご覧ください）。

松下さんをモデルに、藤原さんが提案してくれたのは〝奇をてらわない、王道メーク〟。「いろいろな価値観が氾濫する今だからこそ、誰もがハッとするような〝まっとうな美しさ〟に惹かれます。メークのポイントは下まぶたに効かせたブルーシルバー。ブラウンベージュの〝王道メーク〟にシャープさと清潔感をプラスしてくれます」（藤原さん）。チークは目元とトーンをそろえ、落ち着いたブラウンローズをチョイス。その分、口元はかわいらしいピンクでバランスをとります。

「〝まっとう美人メーク〟はメークテクニックも〝まっとう〟。シンプルでミニマムなメークで誰でも〝正統美人〟になれるんです」と藤原さん。原点に立ち戻った〝正統美人メーク〟、今こそ試してみませんか？

How to Make-up

〈EYE〉①**A-b**を上まぶたの際からアイホールまで濃いめに、しっかりと色をのせる。②**A-a**を**A-b**とつなげるように、アイホールから眉下までのせる。③**E**で上まぶたのみ際にラインを入れ、まつげは上下とも**C**で繊細に仕上げる。④下まぶた全体に**B**を幅広にのせ、インサイドに**D**の下側（水色）でラインを引く。〈CHEEK〉頬骨の高いところを中心に、**F**をふんわりと丸く入れる。〈LIP〉**G**を丁寧に塗った後、全体に**H**を重ねる。

Aコーセー　ヴィセ　グラムハント アイズ　G-6　¥1,390（編集部調べ）　**B**ボーテ ド コーセー　エスプリーク プレシャス　アイカラー セレクション N　SV014　¥1,050（編集部調べ）　**C**コーセーコスメポート　コスマジック　エクステボンバー マスカラ　BK01　¥1,180（編集部調べ）　**D**ボーテ ド コーセー　エスプリーク プレシャス　デュアル ペンシルアイライナー　BL90　¥2,100（編集部調べ）　**E**コーセー　ファシオ　リキッドアイライナーN　BK002　¥1,890　**F**ボーテ ド コーセー　エスプリーク プレシャス　チークカラー　RD400　¥3,150（編集部調べ）　**G**同　ドレスオンモイスト ルージュ　PK810　¥3,150（編集部調べ）　**H**同　ドレスオングロッシー ルージュ　PK881　¥2,625（編集部調べ）



●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242～243ページにあります。

ULTRA CORRECTION LIFT

肌に、美しい緊張感。

ハリをもたらす新エイジング ケア誕生。



肌は、ハリと弾力を守る緻密な構造によって支えられています。シャネルは、テンション（引っ張る力）+インテグリティ（形を作る力）の2つの融合「テンセグリティ」に着目しました。**エクストレム コレクシオン ファーミング**は、若々しいハリ ボリューム、引き締まった肌を目指す新しいエイジング ケア。シャネル リサーチ＆テクノロジーが開発した独自の成分〈エレミ PFA*〉配合で、緊張感のある美しい肌へ。

＊シャネル独自の分離抽出プロセスで精製された保湿成分

新発売 エクストレム コレクシオン ファーミング（全4品）

セラム 30mL 16,800円（本体16,000円）／クリーム 50g 14,700円（本体14,000円）

新エイジング ケアのテクノロジー
www.ultracorrection.com



PRÉCISION

お問い合わせ　シャネル 0120-52-5519　www.chanel.co.jp


CHANEL
トライアル サンプルで実感してください。
エクストレム コレクシオン ファーミングのサンプルをさしあげます。詳しくは、シャネル化粧品コーナーにて。
※サンプルのご用意のないアイテムもございます。また、品切れの際はご了承ください。

〝顔を見せられないからこそ、後ろ姿をも〟アピール！

正面から見て美しいのはもちろん、後ろ姿も見目麗しいことがやはり美女の条件なのか。チャン・ツィイー然り、知花くらら然り、シャンプーのCMに出演する美女は、ツヤツヤでたっぷりの髪を見せつけるかのごとく細い腰をひねり、颯爽とバックヤードに消えていった。まるでひと筋の航跡のように、あでやかな後ろ姿が記憶の残像の中で輝く。

画／谷口広樹　デザイン／近江デザイン事務所

『庭の訓』は、鎌倉時代の阿仏尼が宮中に仕える娘のために、心得を記した書。人付き合いの心構えのほか、身だしなみや態度に関する注意もあって、たとえば、

「人の姿や物腰などは生まれつきの部分が大きいものだが、それでもさすがに〝心向け〟…心の持ち方…によるものである」として、こう言う。

〝微かならむ後手をも、剛々しからぬやうに、操にもてなさば、よろしくはなどか見えざらむ〟…ちょっとした後ろ姿をも、荒っぽい感じでなく、品よく振る舞えば、なんで美しく見えないことがあろう…。

人と向きあう時のひじの置き方が前に出すぎていたり、すくんでいるのはダメ。〝顔の置き所〟…顔の位置…を安定させ、姿勢を良くし、〝水鳥〟が水に浮かぶ姿をイメージして、袖の置き場所にも注意して、几帳からのぞく自分の姿を〝奥ゆかしき〟…もっとよく見たい、知りたいと思わせる…ように見せながら、あまりオシャレでわざとらしくならないように気をつける。

企業のマニュアル本顔負けに、ひじの置き方から何から事細かに指導、あまりオシャレ過ぎるのはダメだとか、現代の会社勤めや男女のつきあいにも一脈通じそうな教訓ではある。

凄いのは、姿・物腰の注意点として〝後手をも〟…後ろ姿をも…人にどう見えるかまで計算して、振る舞うように教えている点で、しかも『庭の訓』は「後ろ姿」を、髪より手より、何より先に挙げている。

高貴な女性はあまり人前に姿を見せなかった当時、だからこそ、ぱっと見の好印象が重要だったわけで、宮仕えする女房はたとえ身分は高くても、普通の奥様・お嬢様よりは人目にさらされやすいし、「男には親兄弟以外顔を見せない」という深窓の婦人のようなわけにはいかない。それだけに、貴婦人の気品を保ちつつ、仕事はできる女と一目置かれ、姿をチラ見されるからといって性的に安い女と思わせないような工夫が必要で、足の先から頭のてっぺんまで気を配らなければならず、そうした気配りが「後ろ姿をも」という言葉に凝縮されているのである。



後ろ姿に恋をする

貴婦人が人目にさらされなかった時代、女の「後ろ姿」は、恋の花咲くきっかけともなる重要アイテムでもあった。

『源氏物語』五十四帖も五十三番目の「手習」巻で、尼の住み家に潜んでいた浮舟の〝後手〟…後ろ姿…を見た男〝中将〟は、ひと目でそれが、並大抵の身分ではない、若くキレイな女だと気づく。

「風が吹き上げた隙間から、髪がすごく長くて、いかにもキレイな感じの人が見えた」

中将は、僧侶となっている弟に訴えている。

そしてその後、再三、浮舟のもとに足を運んでは、

「話をしたい」

「話ができなくてもいいから、私の思いを少しだけでも聞いていただきたい」

と訴えて、とうとう浮舟が出家してしまったと知ると、

「尼姿だけでも見せてくれ」と、浮舟の周囲に仕える女房に頼み込むのだから、ただひと目見た後ろ姿の威力といったら凄い。

中将は、ついに女房の手引きで、尼となった浮舟の姿を覗き見することに成功し、

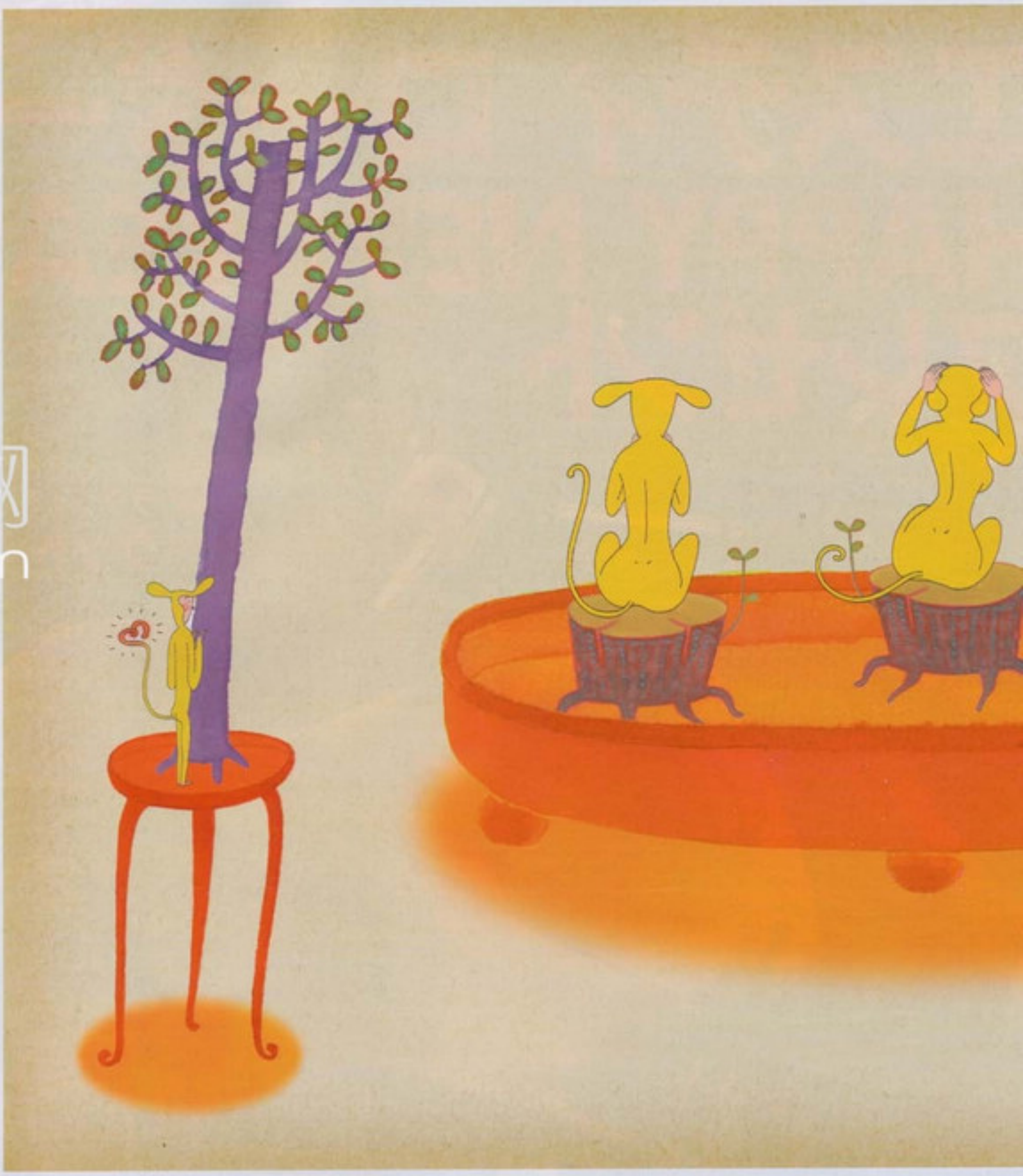
「こんな美人だったら、尼になっても嫌じゃない。かえって見応えが増して、気がかりでしょうがない。やっぱりなんとか自分のものにしたい」と思うようになるのだから、危なっかしくもあるのだが。

美しい後ろ姿というのは、時にこれほどまでに男の心をとりこにし、狂わせてしまうのは、謎が多いほど深まる恋の宿命だろうか。

後ろ姿の美しさは、髪とたたずまいの美しさ

男をひと目惚れさせた浮舟の後ろ姿などは、阿仏尼の『庭の訓』の理想とするところなのだろうが、この浮舟は、〝六尺〟…約180㎝…もの、非常に繊細で美しい髪の持ち主という設定で、後ろ姿をキレイに見せる最大のものは何と言っても「髪」に尽きる。

浮舟は出家後の姿も覗き見られて、いっそう男を夢中にさ



せているけれど、当時の女は出家しても、坊主頭にするので
はなく、髪は肩から背中にかけて切り揃えるに過ぎない。こ
れを〝尼削ぎ〟といい、生まれた時からほとんど髪を切らな
い貴婦人にとっては、これとて大変なことなのだが、今でい
えば、セミロングていどの長さである。髪の美しさは、十分、
アピールできるのだ。

もうひとつ、美しい後ろ姿の構成要素としては、ひとつひとつの動作を静かにゆっくり心がけるということがある。
「人が見ているらしい」と気づいたからといって、『源氏物語』の貴婦人はそそくさと急いで隠れたりはしない。ゆったりおっとり、しずしずと奥に入って行く。顔は見せずとも、後ろ姿はむしろ「ゆっくり見てくれ、味わってくれ」と言わんばかりのスタンスで、その姿に、覗き見る者は「なんて美しい」と感動しつつ、
「さすがに高貴なお方は教養がある」と感心するのだ。

顔はあらわに見せられないからこそ、後ろ姿でのアピールも「あり」、というところだろうか。

『庭の訓』にはまた、宮仕えの心得として、
「人に〝異名〟…あだ名…を付けたりして笑ったり、意味を知る者同士で目を見合わせて、人が広く知らない程度のことをこそこそ笑って、『そうそう』などとささやいて、自然と『何のこと?』などと聞いてくる人がいると、『ただ、そういうこと』などともったいぶっているのは、返す返すも残念なこと」ともある。

今で言えば、職場で、内輪だけにわかるギャル語、2ちゃん語、その他の隠語で、こそこそ話をして悦に入るのは下品だ、というわけで、こういう心根が、態度物腰にも滲み出てしまうし、職場の信用もなくしてしまうから気をつけて!というのが、『庭の訓』の教訓なのだ。

男をひと目惚れさせるような美しい後ろ姿は、付け焼き刃では身につかないのである。

おおつか　ひかり／著書に『面白いほどよくわかる源氏物語』(日本文芸社)、『綺麗になる古典美人道』(小社)ほか多数。『源氏物語』全訳をちくま文庫より刊行中。最終巻第六巻の刊行は来年早々の予定。

限定コフレ　オリジナルリップ

エスティ ローダー HAPPY NEW YEAR プレゼント

エスティ ローダーより、2010年のキレイに欠かせない
スペシャルなプレゼントが届きました。毎年大人気の限定コフレと
ネーム入りのオリジナルリップ、ぜひこの機会に手に入れて！

撮影／SHINTARO　スタイリスト／仲村理恵　デザイン／最上真千子　構成／深澤 彩（本誌）



A これひとつでメークが完成！ラグジュアリーなキット
グッド アズ ゴールド 2009

5名

9色入りアイシャドウからフェースパウダー、リップカラーにリップグロス、さらにネイルカラーまで女性をエレガントに彩るすべてのアイテムがひとつに。大きめのイブニング バッグ（H115×W2 5mm）の使い勝手も◎。エスティ ローダー　グッド アズ ゴールド 2009　¥6,825（12月1日限定発売）

B 世界にひとつだけ！あなただけのスペシャル仕様
ピュア カラー グロス スティック

※色は編集部にお任せください。

10名



なんとキャップにお名前を刻印してプレゼント！

華やかな発色とベルベットのようなツヤで大人気のリップカラーより新色が登場！　あなたの下のお名前を刻印してお届け。エスティ ローダー　ピュア カラー グロス スティック　右／20・左／21　各¥3,675（12月11日発売）

全国のカウンターで モノグラミングサービス実施中！

全国のエスティ ローダーのカウンターでは、今回のプレゼントと同じように刻印を楽しめるサービスを実施中です。メークアイテムをお買い上げの方に、イニシャル・お名前などを無料＆予約不要で刻印。一部刻印できないアイテムもありますので、詳しくはカウンターにお問い合わせください。

応募の決まり

P.236についているはがきの1の「エスティ」の欄にご希望の番号を書き、裏面のアンケートに答えて編集部までお送りください。[illegible]当選者を決定します。[illegible]をもって[illegible]では、お入れするお名前の[illegible]ため、[illegible]させていただきます。[illegible]住所、ご連絡先等は、プレゼント品をお届けするために使用し、そのほかの目的では使用いたしません。
●[illegible]
●はがきは編集部で厳重に管理し、記事作成以外の目的では使用いたしません。また6か月を越えて保有することはありません。

締め切り　12月20日（日）
※当日消印有効

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242～243ページにあります。

名品には
理由がある
〝数字が語る〟
コスメ
美Story

25
連載

File No.25

ユイル・エ・ボーム アルペン SOSバーム

Data

約96%

有機栽培による
植物由来成分が
全体に占める比率

他の〝自然派〟とは一線を画す、正真正銘の植物コスメ



ローズヒップ種子オイルをメインにさまざまな植物成分を配合した固いオイルバーム。殺菌・鎮静・血行促進効果がある。スイスラインジャパン ユイル・エ・ボーム　アルペン SOSバーム 50g ¥6,300

History

1989 マクシミリアノ・ビュストスが化粧品を製品化



生科学者でもあり、ヨガにも精通していたマクシミリアノ・ビュストスが、「植物の力を生かした本物の自然派コスメを作りたい」という思いから、自分の家族とヨガ教室の生徒たちのために作っていたコスメを製品化。〝ユイル・エ・ボーム〟としてスタートする。〝ユイル・エ・ボーム〟とは仏語で「油と軟膏」という意味。

2000 「フェイスモーニングクリーム」など4品を追加



4品からスタートしたが、'90年代にはアイテム数がしだいに増えていく。'00年には「フェイスモーニングクリーム」「フェイスナイトクリーム」「クレンジングクリーム」「ハンドクリーム」が追加されて、全10品となった。
→フランス本国では最も人気の高いアイテム。アロエエキスやホホバオイルが日中の乾燥や刺激から肌を守る。鎮静作用もあり。同 フェイスモーニングクリーム 50㎖ ¥10,500

'05 事業を本格展開、パリの百貨店にデビュー



ふたりの実業家が〝ユイル・エ・ボーム〟の実力に着目、世界に向けて発信するため経営に参加。代表的なオーガニック認証をすべて取得、パリの老舗百貨店「ボン・マルシェ」にデビュー。'06年にはロンドンでもデビュー。また要望の高かった化粧水「フェイス トナー」を発売。
→グレープフルーツやマンダリン、ダマスクローズなど、フラワーウォーターだけで作られた化粧水。スプレー式でメークの上からも使える。同 フェイス トナー 100㎖ ¥6,300

'08 日本に正式上陸

路面店などはまだなく、現在は伊勢丹新宿店と有楽町西武で取り扱いがあるのみ。にもかかわらずリピーターが続出中。

自然の力をそのまま固めた究極の〝癒しのバーム〟

〝ユイル・エ・ボーム〟創設者のビュストス氏は、南米・チリの出身。その後フランスで暮らすようになった氏は、ケミカルな化粧品ではなく、〝本物の植物の力〟を生かした〝本物の化粧品〟を作りたいと思うようになった。やがて氏は、故郷に伝わるレシピをもとに、自分の家族のためオイルと軟膏を作り始める。やがてそれが評判となり、製品化されたのがこのブランドの始まりである。

その中でも、この「アルペンSOSバーム」は、アンデス地方でけがや傷の治療に使われてきたローズヒップオイルがメイン。原料の約96%は有機栽培植物の抽出成分という徹底ぶり。鎮静効果や血行促進効果に優れ、吹き出物や皮むけを落ち着かせる、まさに〝肌のSOS〟のためのアイテムなのだ。

まるで油を固めたようなコッテリした感触は、今のコスメ市場の真逆を行っていることは間違いない。にもかかわらず、つけてみると不快感はゼロ。むしろ肌がこの上なく守られているような気がするのは〝本物の植物の力〟のなせる業だろうか。フランスから遠く離れたここ日本でも、その不思議な力の虜になる女性たちが増え続けている。

名品 Side Story

〝美容通〟の間でブームになっているクレンジングクリーム

植物＆自然由来の成分だけで作られたクレンジングクリーム。肌に栄養を与えつつ余分な汚れだけを取り除く。クレンジングというよりまろやかなクリームといった使い心地で、美容家たちの間ではすでにリピーターも続出。オフ後はしっとり吸いつくような手触り。



ローズヒップ種子オイルやホホバオイルなどにエッセンシャルオイルを配合したなめらかなクレンジングクリーム。天然植物原料ならではの香りもたまらなくいい。同クレンジングクリーム 100g ¥6,090

撮影／戸田嘉昭、中林正二郎　スタイリスト／[illegible]　デザイン／大山万里子　構成／藤沼みほ（本誌）

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242～243ページにあります。

美的.com&モバイルへ！

BITEKI

9月23日のオープン以来、どんどん新しいニュースを配信している「美的.com」。今回は、同時にスタートしたモバイルサイトについてもご紹介します！　いつでも読めるモバイルと、キレイな画面でじっくり読めるPCと、どちらもごひいきに♥

これはmobileでもOK！

http://biteki.com/mobile

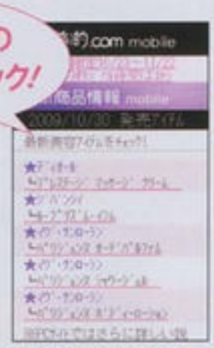
こちらからもアクセスを！

ビューティNEWSの本文はすべて読めます！



PCのビューティニュースと同じ記事。写真は1枚でも本文はすべて読めます！

本日発売の商品をチェック！



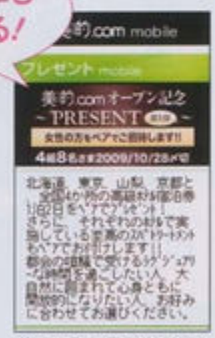
本日発売のコスメがチェックできます。前後2日ずつの新製品も見られますよ！

オリジナル待ち受け画面！



第1弾の画面は終了しましたが、年末にもオリジナルを計画中。お楽しみに！

プレゼントにも応募できる！



PCで掲載しているオープン記念プレゼントの応募はモバイルからも可能です！現在は第2弾プレゼントを掲載（この画面は第1弾のもの）。

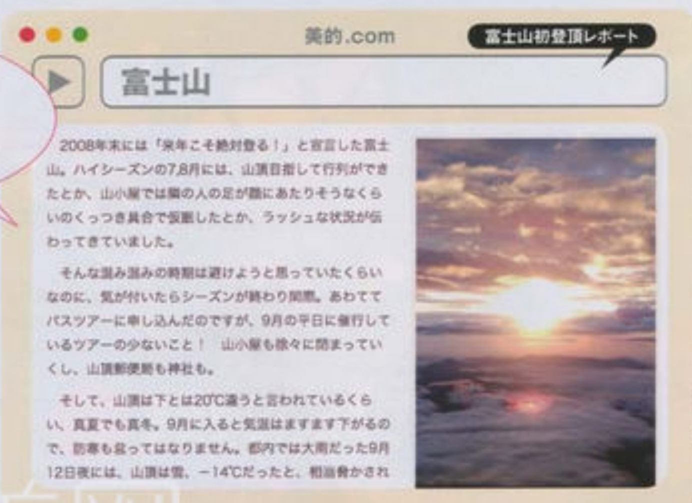
これは美的.comでしか見られない！

http://biteki.com

発売日カレンダーをチェックするのも！

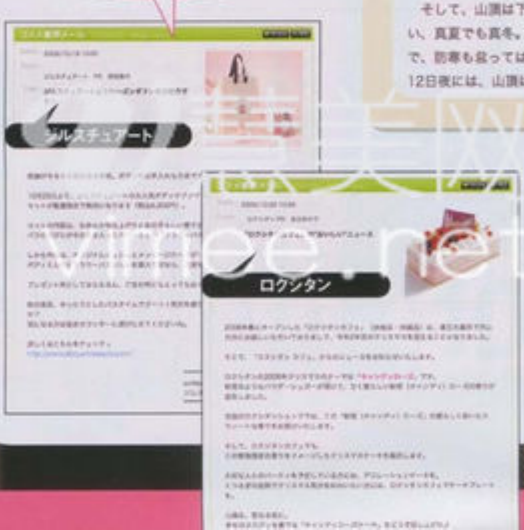


「美的研究室」はmobileでは見られません！





「コスメ業界メール」も美的.comのみ！



コスメについてじっくり書いてある記事が多いだけに、PCで腰を据えて読むのもよし、モバイルで空き時間に読むのもよし！ご愛読お待ちしております！

毎日新しい美容情報を!
『美的』なNEWSは

ビューティニュースはすべて、PCもモバイルも読めます!

美的.com では
▶ ピエールエルメ

去る9月11日、美的.com T編集長に誘われて、「ピエール・エルメ パリ」の秋冬新作発表会に行ってきました。化粧品の発表会は慣れっこですが、スイーツの発表会へは数えるほどしか伺ったことがないうえ、スイーツ界の最高峰ブランドの発表会ということで、気合い入りまくりの私。全種類試食しようとランチ抜きで行って参りました!!!

フランス語で大胆な、勇気凛々、などの意味をもつ「Audace」をテーマにかかげた今季の新作は、視覚にも味覚にもユニークかつ新鮮なものばかり!

たとえば、クリスマスのスペシャルケーキ、『ピュッシュ・ドゥ・ミルフィーユ"ピエール・ノエル"』は、エルメの定番



美的.com mobileでは


一覧画面には写真も小さく入っていますよ!


モバイルではメインの画面が1枚だけ見られます。


レポーターの紹介画面までちゃんとチェックできます。

mobileで見られないのは

サブ写真5点

美的.com では
▶ 表紙メーキング続編

本日23日発売の『美的』12月号はもうご覧いただけましたか?

表紙初登場のモデル・松島 花ちゃんのハッピースマイルが印象的な今月号の表紙。メークに使ったコスメから、本誌ではお見せできなかったバックステージショットまで、美的.comだけのスペシャル「表紙メーキング」をお伝えします。

華やかで強さもあるのに柔らかい──。そんなメークの秘密は"ベーシックカラー"の使い方にありました。肌なじみのよいカラーをあえて濃厚に、丁寧に重ねることで、温かで印象的なメークに仕上がる、とは今月のアーティスト・中野明海さんの弁。



美的.com mobileでは


こちらも、一覧でサムネイルをチェック&クリック!


松島花ちゃんの写真が1枚、本文はすべて見られます。


レポーターのチェックも。『美的』本誌の表紙担当です。

mobileで見られないのは

サブ写真2点

美的.com では
▶ 発表会レポート

今年の美白の最大のトピックスは、"WHITE377"の登場だと私は思っている。なんてったってこの成分のチロシナーゼ活性の阻害率は、ハイドロキノンの2100倍でアルブチンの7000倍、コウジ酸・アスコルビン酸の2400倍だというのだから。

「最初にこの結果を見たとき、間違いだろうと思いました」とドクターシーラボの城野親徳会長もおっしゃっていたっけ。

さらには「チロシナーゼ阻害という観点からは、地球上に存在する成分の中で最大といって、現状では異論はないだろう」と城野会長は報道陣を前にした発表会の壇上で堂々公言。会長は医学博士で



美的.com mobileでは


過去の記事は、一覧からもキャッチ&クリックを。


発表会レポートの全文が読めます。


レポーターの柳田さんをクリックすると紹介ページが。

mobileで見られないのは

サブ写真5点

美的.com では
▶ ラデュレ

マカロンで有名なラデュレ。実は、コスメも手掛けているのはご存知ですか?
「パッケージがおしゃれだけれど、品質はコスメブランドの物にはかなわないのでは?」などと侮ってはいけません!

このラデュレのコスメをディレクションしているサフィア・ベンダリ＝トーマは、フランス版VOGUEのエディターを経て、ソニア・リキエルのプレスを務め、さらに独立して自身のプレスオフィスを立ち上げたキャリアの持ち主。そんな彼女の美的センスは素晴らしくって、「あのサフィアが手掛けるコスメなら、かなりのモノかも?」と思い、早速、バスソルトとシャワージェル、ハンドクリームにトライしてみました。



美的.com mobileでは


パリや上海など、海外からもニュースをキャッチ。


ラデュレコスメのパリ事情が全文読めます。


パリ在住レポーターの原さんのページもチェック。

mobileで見られないのは

サブ写真3点

デザイン/TIO(後藤裕二)



話題のドラマやCMのオファーが殺到。
2010年NHK朝の顔に決定など、
今最も〝モテ〟ている女優、松下奈緒さん。
『美的』は、その「女力」「美人力」に注目。
上品で知的で、しかも女らしく、
それでいて誰にも媚びず…。彼女の凛とした
在り方は、私たちが2010年に目指すべき指標。
〝松下流美人〟の秘密を探ってみましょう。

ティアードフリルドレス¥110,250
(サンエー・インターナショナル〈ジル スチュアート〉)

由は、「上品」「知的」「媚びない女らしさ」にあり!

松下奈緒の「女力」「美人力」

下村一喜(AVGVST) ヘア&メーク/藤原美智子(LA DONNA) スタイリスト/清水恵子(image) デザイン/[illegible]上真千子 撮影協力/リーガロイヤルホテル東京 構成/佐藤恵理・天野佳代子(本誌)



「美人顔」大研究! ❶

今、またモテてい

女優

「〝一流企業の有能社員〟的な、均整のとれた、いわば女優っぽくない知性美は、世の女たちを〝しゃん〟とさせる。女優美から普通美へ、振り幅の大きさは新しいモテの象徴。」

美容ジャーナリスト・齋藤 薫

松下奈緒の「女力」「美人力」

「女らしい仕草、キリッとした表情、ガハッと笑えるチャーミングさ、すくすくと伸びやかな躰…。豊かな内面や生き方が透けて見える〝まっとうな〟美人。'10年みんなが目指したい人。」

ヘア&メークアップアーティスト・藤原美智子

シルクシフォンマキシドレス¥451,500※参考価格(ブランドニュース(アキコ オガワ))



親しみやすい人柄と
迷いのない生き方が
端正な美貌をより輝かせる

トンローンシャツ¥30,950、
ル天竺パンツ¥21,000（ブラ
ニュース〈アキコ オガワ〉）



ど、「はじめまして」の場所に行くと、大抵「イメージと違うねとビックリされるんですよ」と言って、くしゃっと笑う松下さん。女優でピアニストで作曲家という多才さと、その完璧な経歴なら、私たちが抱いていた松下奈緒のイメージは、"ちょっと話しかけるのをとまどってしまうような、優等生的な美人。しかし、素顔の松下さんは、そこにとどまっている人ではなかった。メークルームからは大きな笑い声が聞こえ、待ち時間はワイドショーネタにも触れ、インタビューでは通販好きを告白してオススメグッズを語るという、柔軟性にあふれた自然体なキャラクター。

だけど、やっぱり美人。サラサラの髪、透明感のある肌、整った目鼻だち。では、松下さん自身が考える"美人顔"とは…？

「いつも口角がキュッと上がって、目も自然に笑っている顔が理想。パーツがどうこうよりも、内面のかわいらしさが出ていることが大切だと思います。だか

パーツがどうこうじゃなく内面のかわいらしさが出ているのが"美人顔"だと思うんです

ようにしています。悩んでも引きずらない。寝たらすぐ忘れるタイプであることが、功を奏している気がします（笑）」

女優、音楽家というふたつの職種を、どういうバランスで使い分けているのかも気になるところ。

「20代前半までは、それぞれに200％ずつ力を入れていたんです。でも、最近は肩の力をゆるっと抜いていたほうが演技も音楽もよいものができるという考え方に変わりました。余裕をもつことで、日々笑ったり感動したりと心を動かされる瞬間に

音楽を生む原動力になるし、芝居への情熱にもつながる。聴く人、観る人を泣かせるくらい、心に届くものにしたいと思っているんです」。

そう言って笑った松下さんの瞳の奥には、プロとしての強い意識が垣間見える。

美人の彼女をより輝かせているのは、親しみやすい人柄と、迷いのない生き方。'10年、さらなる活躍により、私たちが憧れてやまない存在になるのは必至だろう。

Nao Matsushita

松下奈緒（まつしたなお）　1985年2月8日生まれ。AB型。3歳からクラシックピアノを始め、東京音楽大学に進学。コンサート、CDリリース、映画やテレビ番組のテーマ曲提供など音楽家として活躍。現在、コーセーコスメポート「サロンスタイル　プレシャス ヘッドスパ」CM放送中。また、TBS系列にて毎週金曜日に放送中のドラマ「おひとりさま」に出演。'10年春から放送のNHK朝の連続テレビ小説「ゲゲゲの女房」のヒロイン役に決定。今最も注目される女優。

ピンクドレス¥50,400（ザ ウォール ショールーム（ドゥイン グル バイ ヴェンテ））

●この特集で使用した商品についてのお問い合わせ先は242〜243ページにあります。

西山 舞　千吉良恵子　黒田啓蔵　濱田マサル

4大アーティストが「キレイの指針」をズバッと提案

年なりたいのは「正統派美人顔」!



Eye

やかな強さの瞳こそ
正統派美人の証



同トーンの
アイシィピンクで
透明感が際立つ

Cheek&Lip

西山 舞の「美人顔」論



LUGAR主宰。どんなときも上品さを忘れない、エレガントで華やかなメークにファン多数。



「美人顔」代表
黒木メイサ
「まっすぐ前を見つめる眼差しの強さと、抜けるような透明感は唯一無二のもの。濁りのない清潔感が圧倒的な存在感を放っています」

凛とした強さと透明感を兼ね備える憧れの存在

アイシィカラーが肌の透明感を際立たせる

「眼差しの強さと濁りのない清潔感を兼ね備えた女性こそが、'10年の美人顔」と話す西山さん。メークのポイントは、涼やかなアイシィカラーで全体のトーンをそろえることだといいます。「清潔感のある女性はすべての憧れ。では清潔感がどこから生まれるかというと、肌の透明感。アイシィカラーは肌の美しさを際立たせ、まっさらな透明感を生み出します」

さらに、柔らかな透明感の中にも芯の強さを感じさせる秘密はアイメークにありました。「目元はブルーシルバーで統一し、涼やかな強さを演出。これを支えているのが、濃紺のアイライン。黒よりも上品で女らしい濃紺が、凛とした強さのポイントです」

v to make-up

①眉下まで目元全体に**B**を、**F-b**をアイホール全体にのせる。②上まぶたの際に**G**で を引き、ラインをぼかすように**F-a**を重ねる。③下まぶたのインサイドに**G**で、際 **H**でラインを引き、**F-b**を全体に重ねる。④上下の目尻1/3に幅広に**F-a**をぼかす。⑤ は上下とも**E**で仕上げる。(CHEEK) 頬骨よりやや内側に**A**を丸く。(LIP) **D**を全体に 塗り、**C**を重ねる。

顔」アイテム

ル&ジョー　クリーミィ パウダー 02 ¥2,940 2月5日発売) **B**カネボ 品 ルナソル シャイニン ーターアイズ EX01 ¥ ('10年1月15日限定発 RMK グロスリップス 2,310 **D**エレガンス スパ ョット ルージュ 14 ¥4, **E**RMK エクストラ ディ マスカラ 03 ¥4,200 ム オンブル アプソリュ ト ルメッセンス B20 0 (11月27日発売) **G** ィ ローダー ダブル ウェ イ イン プレイス アイ ペ 06 ¥2,625 **H**パルファ ンシイ パラダ・アイズ・ ー No.7 ¥3,990 (限定





「美人顔」大研究! ❷

2010

撮影/資人導(vale./人物)　SHINTARO(
スタイリスト/後藤仁子(人物)　仲村理恵(
モデル/黒田エイミ、田島マリアンネ、仲川
SAYA　デザイン/最上真千子
構成/深澤 彩(本誌)

何もかも見透かしてしまいそうな、まっすぐな視線——清涼美人にはかなわない

ファーフードつきコート
00(Pinky&Dianne)　
ァーマラボー/スタイリ

黒田啓蔵の「美人顔」論



Three Peace所属。フェミニンかつエレガントなメークで、女性誌はもちろん、女優からの指名も多い。

〝多面アイメーク〟で生まれる
豊かな表情が洗練美を作る

ベーシックなアイカラーにグリーンを効かせて

目を伏せる、瞬きする――その度にかわいらしさが見えたり、色っぽく見えたりと、くるくる表情を変えるアイメークを作ってくれた黒田さん。黒田さん提案の〝美人顔メーク〟のポイントも正にアイメークにあります。

「ベーシックなブラウンのグラデーションで目元の立体感を際立てた上で、グリーンのシャドウを重ねました。正統メークにプラスαでスパイスを効かせることで、表情がぐっと豊かになります」

ブラウンとゴールド、そしてグリーンが響き合い、角度によって異なるカラーに見える多面アイメークが印象的。目元にスパイスを効かせた分、そのほか

「美人顔」代表



松雪泰子



倉木麻衣

「自分を際立たせるメークを熟知した上でプラスαを加える松雪さんは正に美人顔の代表。倉木さんは個性を生かしつつ時代の顔に変身」
写真提供：右／コーセー 左／アフロ

w to make-up

①まぶた全体に**E-b**を、ール全体に**E-c**をのせ、境**a**でぼかす。②上まぶたの**F**でラインを引き、**E-d**で。③黒目の上から左右にぼうに**C**をアイホール全体にぶたの目尻2/3にも**C**る。④まつげは上下ともロイプの**B**で仕上げる。〈CH**A**の全体を混ぜて、広め入れる。〈LIP〉**D**を丁寧にコンシーラーで唇の色を整ら塗るとキレイ。



Eye

深みの中に見え隠れするライトグリーンが新鮮！





「美人顔」アイテム

Aエスティ ローダー　シグネチャー ファイブ トーン シマー パウダー 01 ¥5,775　**B**イヴ・サンローラン・ボーテ　マスカラ サンギュリエ N° 1　¥4,200　**C**資生堂インターナショナル　SHISEIDO　ルミナイジング サテンアイカラー　GR711 ¥3,150　**D**カネボウ化粧品 ルナソル　フルグラマーグロスN 21 ¥2,625（'10年1月15日発売）**E**RMK　ミスティーク アイズ　02 ¥3,990（限定発売中）　**F**RMK インジーニアス ペンシルアイライナー 01 ¥2,625

柔らかなベビーピンクで控えめにパーツを生かす

Cheek&Lip





ショートパンツ¥19,950（Kiwa Sylphy表参道店〈KiwaSylphy〉）
バングル¥23,100（ロア ドゥ シャンブル） ピアス¥13,440（ショールーム セッション〈LIV〉）
トップス、ショール、タイツ／スタイリスト私物

知的なしたたかさが
人々を魅了する

千吉良恵子の「美人顔」論



DONNA所属。
かわいいメー
本誌「真似し
メークランキ
」上位の常連。



「美人顔」代表
上野樹里
「キレイだけど気負いがない。力の抜けた"緩さ"。見る人を幸せにするハッピー感が旬だと思います」
写真提供：資生堂

リラックス感のあるハッピーメークで優しさに満ちあふれた表情を

ピュアでヘルシー！黒を極力使わない柔らかメーク

「パッチリきめるのではなく、どこか抜け感のある柔らかな顔に惹かれます」と千吉良さん。自分も周りの人も幸せにするようなふんわりと優しいメークのコツは、黒を極力使わないこと。「上まつげのみ黒マスカラを使いましたが、後はペールトーンのラベンダーカラーで統一。ブラウンよりも華やかで、ブルーよりも女らしく仕上がります」

目元がフェミニンなので、チークとリップは甘さを抑えて。オレンジチークを鼻の頭やあご先にのせて"やんちゃ感"を演出したり、唇にミルキーカラーを重ねてピュアな透明感をプラスします。

「太陽や草花など自然の中で調和がとれるような、そんなメークが'10年の理想ですね」

ow to make-up

'E〉①アイホール全体にAをせる。②下まぶたの目頭1/5をあけ、上下の際にGでライを引き、F-aを重ね、さらにでぼかす。③目頭に「く」の描くようにF-bをのせる。④つげにHを、下まつげにCを。〈CHEEK〉①Dをリキッァンデーションと混ぜて頬骨いところにポンとおき、Iのを混ぜて丸く重ねる。②鼻のあご先にもIをのせる。〈LIP〉全体に塗り、Eを重ねる。



Eye

優しいラベンダーが華やか&柔らかさのカギ





Cheek&Lip

ヘルシーカラーで無垢でピュアな印象に

「美人顔」アイテム

A資生堂インターナショナル SHISEIDO ルミナイジング サテンアイカラー VI704 ¥3,150 **B**花王 オーブ クチュール デザイニングプレミアム ルージュ PK163 ¥3,360（12月5日発売） **C**資生堂 マキアージュ フルビジョン マスカラ ブリリアントグリッター 66 ¥2,415（編集部調べ） **D**ポール&ジョー クリーミィ チーク パウダー 01 ¥2,940（'10年2月5日発売） **E**シャネル アクアルミエール グロス 707 ¥3,675 **F**カネボウ化粧品 ケイト リフレクトミラーアイズ PU-2 ¥1,470 **G**エスティ ローダー ダブル ウェア ステイ イン プレイス アイ ペンシル 04 ¥2,625 **H**ヘレナ ルビンスタイン ラッシュ クイーン フェリン ブラック EX WP 01 ¥4,410（限定発売中） **I**カネボウ化粧品 ルナソル カラーリングチークス 03 ¥2,625





日だまりの中がよく似合う
ふんわり柔らかメークが
ハッピーを運んでくる

ニットカーディガン¥39,900
ックマン〈sita murt〉　柄キャ
ール¥16,800、中に着たパー
のロングキャミソール¥19,950
ックマン〈ティージーエヌ〉
クレス¥45,150〈アガット〉



濱田マサルの「美人顔」論

Three Peace所属。女性らしいかわいさを最大限引き出す通称"マチャルメーク"で大人気。

"愛され甘辛メーク"で芯のある柔らかさを主張

マスカラもアイラインも目尻がカギ！

柔らかく甘い"愛され顔"はいつの時代も"美人顔"の定番。でも'10年版の"愛され顔"はプラスαを加えるのがポイント。「柔らかさの中にも意志の強さを感じさせる、甘辛アイメークを提案します。カギとなるのは目尻。上まぶたのラインを目尻に向かって下げ、マスカラもあえて目尻にたっぷり塗ることで"タレ目"風に。逆に下まぶたは、点々とすき間を作ってラインを描くことで抜け感を作り、目の大きさを強調します」

"タレ目"の柔らかさと、抜け感による強さ。両極端のアプローチが、芯のある愛され顔を演出します。

「肌は作り込まず、ナチュラルなツヤ肌を目指して。ポイント、



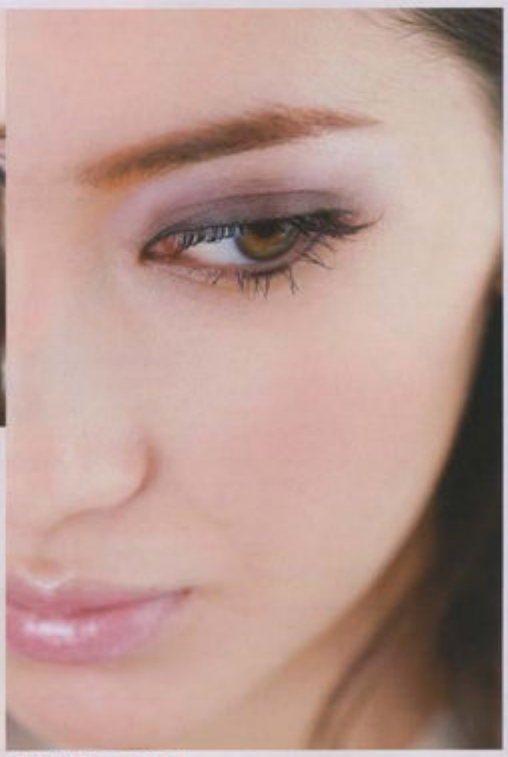
「美人顔」代表
蒼井 優

「なんといっても肌の透明感が魅力。うるおいがあふれ出るような美肌に、柔らかくも強い眼差しが印象的です」写真提供：資生堂

w to make-up

①上まぶたはAでまつげ埋め、Fでラインを引く。やや下げるように。②D-d、D-cを二重の幅に、D-bホールまで、D-aを目元のせ、際からぼかしていく。下にBをのせる。③下まぶ尻1/3にFで2mm程度のを点々と引き、全体にD-dる。④まつげは中央のみをさせ、Eを塗る。目尻は多〈CHEEK〉Gの全体を混ぜ、りと軽く入れる。〈LIP〉Cに塗る。





Eye

優しさと強さが同居する絶妙なバランス

「美人顔」アイテム

Aエレガンス　アイライナー パーフェクト BK10 ¥3,885 **B**パルファン・クリスチャン・ディオール　アンククルール 006 ¥3,570 **C**ボーテ ド コーセー　エスプリーク プレシャス ドレスオングロッシー ルージュ PK882 ¥2,625（編集部調べ） **D**コーセー　ヴィセ　グラムハント アイズ　G-7 ¥1,890 **E**RMK　エクストラ ディープ Wマスカラ 01 ¥4,200 **F**資生堂インターナショナル　SHISEIDO　スムージング アイライナーペンシル　BK901 ¥2,310 **G**エレガンス　オーロラストーム 05 ¥6,825



血色チークとうるぷる唇は愛され顔のマストパーツ

Cheek&Lip





甘いだけじゃもの足りない
強い意志が見え隠れする
大人ベビーフェース

ブラウス¥34,650（エム・エフ・シー〈ESSENTIEL Antwerp〉）重ねたキャミソール¥26,250（naughty〈Pollin〉） 手に持ったパールネックレス（スタイリスト私物）

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242～243ページにあり



その美しさ、宝石級。「透明発光パール*」のクリアな輝き。

目指したのは、にごりなく透きとおる宝石の透明感。「透明発光パール」。
それは、"輝きのコフレドール"が実現した特別な光。きらめきのヴェールをのせた目もとは、
瞬きするたび光り華やぐまなざしに。うるおいのツヤに包まれた唇は、
優しく輝くやわらかな表情に。新しい輝きがかなえる大人の可愛らしさをあなたへ。

コフレドール　ジュエルシャスアイズ 5種　アクアルージュ 12色　［12月新発売］

＊透明発光パール：合成金雲母・酸化チタン・酸化スズ

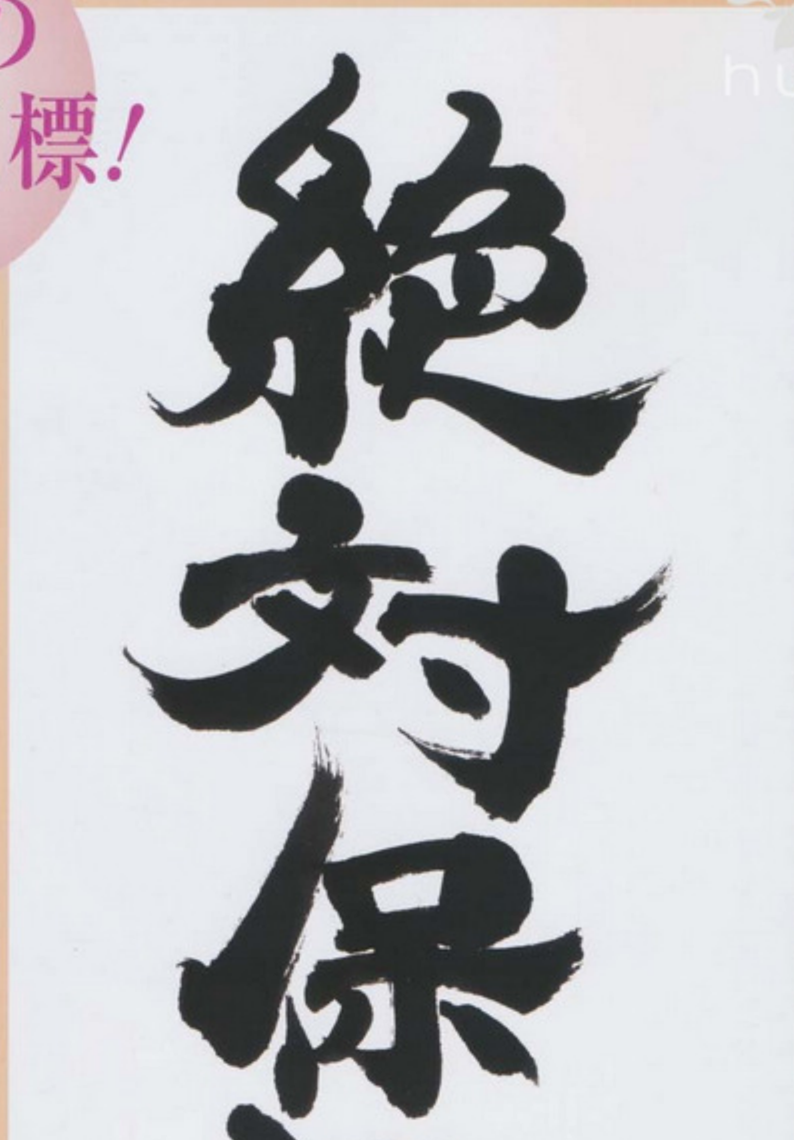
Makeup data：ジュエルシャスアイズ 04 アンバーベージュ　アクアルージュ PK-247

COFFRET D'OR

Kanebo


蝴蝶网
hudie.com
カガヤキ、100カラットフェイス。
vimee.net
最新商品情報やオリジナルコンテンツが充実。
← コフレドール モバイルサイト
お問い合わせ 0120-518-520（土日・祝日を除く 9:00～17:40）
http://www.coffretdor.jp

新年の『美的』目標！



書／武田双雲
たけだそううん●3歳から母・武田双葉に師事。書道家として独立後、テレビや映画の題字揮毫、各メディアへの出演も多数。
http://www.souun.net/

2010年こそ、目指すは〝THE・乾かない女〟

プロジェクト

撮影／菊池泰久（vale.）
ヘア&メーク／佐伯エミー
スタイリスト／後藤仁子
モデル／佳谷愛実
デザイン／GRACE.inc
構成／大塚真里・蒲沼みほ（本誌）

年でいちばん乾きが激しくなるシーズンを迎え、改めて見直したいのが「保湿」の大切さ。
してボディケアも「絶対に乾かさないための保湿テクニック」を今こそ学んでおきましょう！

ボーダーニット¥15,540
（showroom SESSION（miel））



Part 1
保湿したいなら、「まず乳液、そしてクリーム」という事実…

Part1はスキンケア特集。保湿というと美容液やクリームばかりに目が行きがちだけれど、意外にも保湿の要は毎日の乳液にあったのです！ 乳液の大切さを見直しつつ、自分の保湿計画をもう1度チェックして。

Part 2
乾かないベースメークレシピこれが鉄板！

朝保湿しても乾いてしまう…そんなあなたはベースメークの仕方に問題があるのかも？ そこでここでは下地の選び方からつけ方のコツまで、乾かないしっとり肌でいられる鉄板テクニックを詳しくご紹介します。

Part 3
仕上げは、ボディのうる肌磨き

これからの季節、乾くのは「顔」だけではありません。手や脚など、ボディだって知らない間に乾きが進行しています。今のうちからお手入れのポイントをきちんと知っておきましょう。

スキンケア ベースメーク ボディケア

1年で肌に最も過酷な季節到来

絶対保湿

本格的な冬はもうすぐ目の前！ 新しい年ももう少しでやってきます
あらゆる肌トラブルは乾燥が引き金となって起こるもの。スキンケアもベースメークも

乳液、そしてクリーム」

んとケアしているのにすぐ乾いちゃって…というそこのあなた、ひょっとしたら
らんとケアしている。つもりになっているだけかも!?　高価な美容液よりもクリームよりも、
ばん大切なのは「基本のお手入れ」。それにはまず、乳液が大切なのです。
は保湿に欠かせないデイリーアイテム、乳液を中心に冬のスキンケアを考えていきましょう。

／中田裕史　スタイリスト／高橋尚美　イラスト／柴芝幸代
ン／GRACE.inc　構成／蒲沼みほ（本誌）

絶対保湿の問題点

「何を使っても乾いちゃう…」そんなあなた！ 乳液を無視していませんか？

たとえるなら、化粧水＆乳液は〝毎日のごはん〟

最近〝化粧水の後はクリームだけ〟という人が増えているけれど、それはNG。『乳液ってそんなに大事なの？』と思うかもしれないけれど、「乳液は〝絶対に使わなくてはいけない基本アイテム〟です。化粧水と乳液の組み合わせは、たとえていうなら、肌にとって『毎日のごはん』のようなもの」（カネボウ化粧品　菅谷明美さん）

それに対してクリームや美容液は、〝絶対に使わなくてはいけない〟というわけではないのです。

「クリームも美容液も、〝化粧水＆乳液〟を使って初めて効果を発揮します。化粧水と乳液を使わず、いきなり飛びつくのはおすすめしません。『化粧水と乳液を使ってもの足りないならクリーム、気になる悩みをさらにケアしたいなら美容液に頼る』というのが基本的な考え方なんです」（コーセー　佐藤みどりさん）

でも、化粧水はともかく、乳液とクリームってどう違うの？…というあなたのために、乳液とはそもそも何か、次から説明していきます！

肌の水分と油分を最適に保つのが乳液

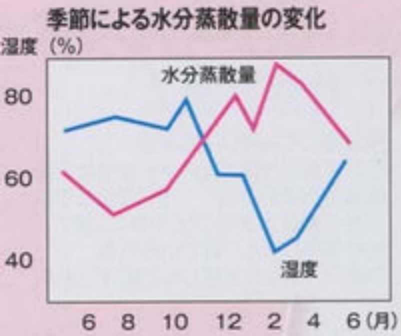
まず、私たちがつい乳液よりも注目してしまう『クリーム』とはどんなものなのでしょう。

「クリームは、〝肌の中に入る〟ことよりも、〝油分の力で表面をシールドする〟ように設計されています」（カネボウ化粧品　早瀬基さん）

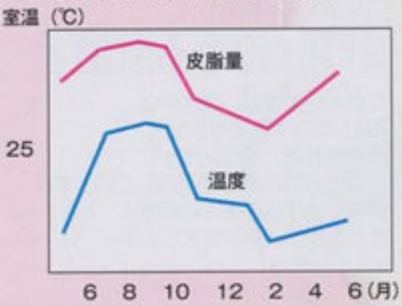
「また、〝うるおいを与える〟ということよりも〝肌を活性化させる〟

の肌を取り巻く環境はこんなにヒドい！

季節による水分蒸散量の変化



季節による皮脂分泌量の変化



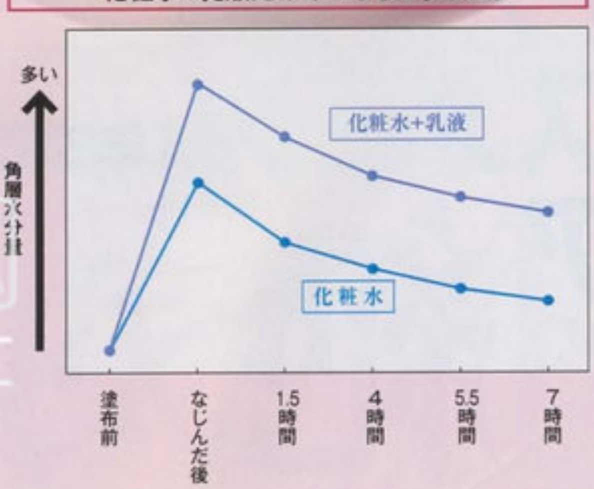
から２月にかけて皮脂の分泌量が減り、逆に肌の水分蒸散格段に増す。冬は肌がとても乾きやすい状況だというのがグラフからも一目瞭然。〈資料提供／資生堂〉

これが本当に正しい〝基本の保湿ケア〟だ！

朝も夜も化粧水の後は必ず乳液を。クリームを使うなら基本的に夜だけでOK。美容液はこのお手入れだけでは手応えがないときに投入しましょう。



化粧水＋乳液だけでこんなにうるおう



化粧水と乳液を重ねて使うと、化粧水単独使用より水分がより多く保たれる。しかも時間がたっても乾きにくい。〈資料提供／資生堂〉

お話を聞いた方々

カネボウ化粧品　フィールド1
マーケティンググループ
アシスタントマネージャー
菅谷明美さん

カネボウ化粧品 スキンケア研究所
商品設計第二グループ　主任研究員
早瀬 基さん

コーセー
商品開発部　チーフプロダクトクリエーター
佐藤みどりさん

資生堂
スキンケア研究開発センター
副主幹研究員
松本千加子さん

2010 PROJECT part 1 絶対保湿

肌の乾燥が気になるなら、スキンケアの〝基本〟に戻るべし

保湿したいなら、「まず という事実…

絶対保湿の掟

まず「化粧水＋乳液」。それでもダメならクリーム→美容液を投入すべし

松本千加子さん）

一方、クリームと違って、**肌へより速く浸透し、〝水分と油分の両方を与えてうるおいバランスを整える〟ように作られているのが乳液。**

「肌の表面は、『角層細胞』という細胞で覆われていますが、この細胞の周りは『細胞間脂質』といううるおい成分で満たされています。乳液にはこの『細胞間脂質』に近い働きをするうるおい成分が豊富に含まれているのです」（松本さん）

クリームの1回の使用量は、だいたいパールひと粒程度。クリームは、細胞活性化成分がメインに配合されているので、必要充分な量のうるおい成分までそこに配合することはできないのです。でも、乳液の使用量はクリームよりもはるかに多い。私たちの心にも〝乳液ならたっぷり使える〟という心理的な効果が働きます。

「**肌にたくさんのうるおい成分を補給するには、やはりクリームよりも毎日の乳液のほうが効果的なんです。**乳液がごはんなら、クリームは栄養ドリンクのようなもの。どんなに栄養ドリンクを飲んでも、ごはんをきちんと食べなければ健康になれないのは肌も同じです」（松本さん）

「ただ、冬はどうしても乾燥がひどくなります。乳液だけでは乾くこともあるので、その場合は大いにクリームに頼りましょう」（佐藤さん）

『夜使用』でOK

「ほとんどのクリームにはシーリング効果の高い油分が使われていることが多いので、乾燥を効果的に防ぐことができるんですよ」（早瀬さん）

「ただ、クリームの使用は、『夜』が基本です。もちろんブランドによって違いますし、朝使ってはいけないというわけではないのですが…」（佐藤さん）

とはいえ、〝日中肌が乾く〟という人に限って、乳液をきちんと使っていない場合が多いのも事実。

「過剰な油分はテカリやよれの原因になります。どうしても乾くなら、アイクリームなどを活用するのもひとつの手です」（佐藤さん）

では美容液はどうすればいいのでしょう。前でも述べたように、「**まず乳液の次にクリームを使ってみて、それでもダメなら美容液を。**また、保湿以外に、早く解消したい悩み――たとえば美白など――がある場合は、それに合わせた美容液を使うといいでしょう」（菅谷さん）

ただ、美白にしてもエイジングケアにしても、最近は、ライン共通で美容成分が配合されているものがほとんど。お金をたくさんかけてあれこれそろえなくても、肌悩みに合わせたラインの**「化粧水と乳液をきちんと使う」だけでも、〝保湿＋αの効果〟は充分期待できるのです。**

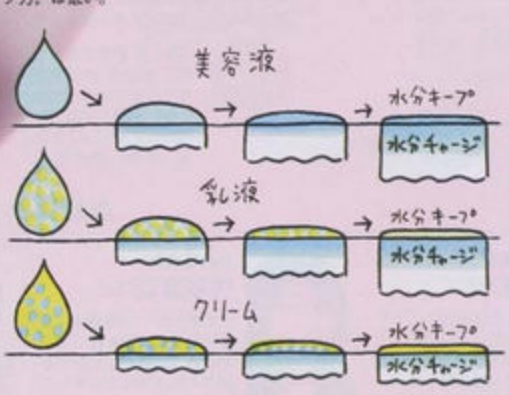
見よ！これがクリームの威力



ミカンにクリームを塗布したもの（下）とそうでないもの（上）を8時間放置したものを比較した写真。塗布したほうが時間がたってもみずみずしい。

美容液、乳液、クリームを混同しない。役割はそれぞれ違う！

下は一般的な概念図。乳液は水分と油分がバランスよく配合されているため浸透に優れ、〝水分チャージ〟と〝水分キープ〟の両方の力を発揮。クリームは〝水分チャージ〟よりも油分による〝水分キープ〟がメイン。美容液は目的によって違う。保湿特化美容液の場合、〝水分チャージ〟の美容成分が奥まで浸透するようになっているが、〝水分キープ力〟は低い。



とにかく使う」こと

"今までと違う手応え。を今度こそ実感したいなら、まず取り入れるべきは乳液。「単なる保湿」を超えて、いろいろな機能を併せもたせたものが多いのでこの機会にぜひチェックしてみて！

朝も夜も続ければ必ず肌が変わってくる！

湿度も気温も低くなるこれからの季節、乾きにくい肌をキープするには、まず何よりも「化粧水＋乳液」のお手入れを正しく行うことが大切。化粧水を使わない人はいないと思うけれど…乳液はどうでしょう。あなたはきちんと乳液を使っていますか？「クリームだけで乳液は使っていない」という人は即！乳液を使うべき。前ページでも述べたように、乳液は「水分キープ&水分チャージ」にとても優れたアイテムです。

これに対し、クリームはどちらかというと「肌質改善&水分キープ」を重視、美容液は「肌質改善」を目的としているアイテムなので、充分な水分やうるおいを単独で与えることはできません。毎日&朝晩の抜かりない乳液使いこそが、"乾き知らずの肌"に導くと心得て。まず「化粧水＋乳液」のお手入れを朝晩やってみて、それでもダメならクリーム、そして美容液を使う、というのが正しいスタンスなのです。

ちなみに乳液には、「手でなじませる方法」と「コットンでなじませる方法」のふたつがあります。これはメーカーやアイテムによって少しずつ違うので、きちんと確認してから使うようにしましょう。

ここでは、今季の新製品の中でもチェックしたい7つをご紹介。

今季注目の新乳液7



れこれ重ねたい人はっぱりしたタイプを

ーセー　グランデーヌ
ッサージュ　リフトモイスチュア
ルジョン　I　120㎖　¥4,725

ケアをうたったコーセー新ライン液は肌質別に3タイプがそろう。中でこれはいちばんライトなタイ美容液やクリーム、朝も夜もあれこねたい人は軽めのものを使うと厚ったさを感じることなくケアできる。

お試しコメント
「みずみずしいのに塗り込んでいくとコクが出てくる。乾燥するけれど重すぎるのは苦手という人にはぴったり。メークもよれません」（野村さん）

くすみとゴワつきも同時に解決

シュウ ウエムラ
リジュヴィナス　エマルジョン
75㎖　¥7,350

肌内部の"巡り"に着目した独自の植物成分を採用。ダメージから肌を守りつつ、ターンオーバーの乱れを整えて明るさとうるおいを取り戻す。肌の固さやキメの粗さに悩んでいる人向き。膜感もなく、比較的軽めの使い心地。

お試しコメント
「重すぎず軽すぎない、ちょうどいい保湿実感。見た目よりもさっぱりめの使い心地ですね。混合肌の人にぜひおすすめしたいです」（野村さん）

たるみが気になってしかたないあなたに

シャネル
エクストレム　コレクシオン
ファーミング　フリュイド
50㎖　¥14,700

ハリを左右する"真皮の構造"を強化することに特化したラインの日中用乳液。この中では唯一紫外線防止効果がある。みずみずしく控えめな保湿実感で、ベタつく人の朝ケアに◎。フェースラインの緩みが気になる人にも。（SPF15）

お試しコメント
「さらっと軽めなのにピタッとフィット。"薄い膜感"があって肌が守られているような使い心地なので、これなら安心…と思わせてくれます」（大塚）

美的スタッフがそれぞれ使ってみました！



美的編集部
深澤 彩（27）
混合肌。「冬は部分的にカサつきがひどくなります。Tゾーンはそうでもないのですがひどいのが頬や目元。粉を吹くことがあるほど」



美的編集部
佐藤恵理（30）
ややオイリーな普通肌。「真冬になると、起き抜け&夕方に目&口周りに小ジワが出てくるようになりました。たるみ毛穴も気になります」



美的編集部
大塚真里（36）
普通肌。「夏はそうでもありませんが、冬はやっぱり乾きます。最近は保湿実感の高い乳液やクリームにも手が伸びるようになりました」



美的ライター
野村サチコさん（37）
乾燥肌。「冬になると乾きがひどくなって敏感に傾きがちになります。くすみや目元の小ジワ、法令線が目立ってくるのも悩みです」

肌質も年齢もさまざまな美的スタッフが、実際に使ってみました！商品を選ぶときの参考にしてみて！

保湿の要は毎日の乳液。手でもコットンでも



さわやかに乾きを立て直すライトなタイプ

THREE
バランシング　エマルジョン
100㎖　¥6,825

使用している原料のうち、天然由来率95%を誇る超自然派の乳液。2タイプあるうちのライトなタイプがこれ。さらりとした感触で素早くなじむ。保湿に特化した乳液を探している人に。癒し系の香りもいい。(リフレッシング)

お試しコメント　「とにかくみずみずしい。さっぱりしていて軽いです。でもなじませるとモチモチと弾力ある手触りに♪　オイリー肌の人にぴったりかも」(深澤)

肌悩みがひとつに絞り切れないあなたに

リサージ　ボーテ
サーキュリーミルク
100㎖　¥8,400

エイジングケア＆保湿はもちろん、なんとゴワつきケアや美白ケアまで、すべてをこなすマルチな1本。美容液を使わずに肌悩みをまとめて解消したい人はお試しを。使い続けるうちに肌全体がレベルアップしたような印象に。

お試しコメント　「一見みずみずしいのに、なじませるとピタッとうるおいの膜ができる。保湿実感はかなり高いです。乳液だけでは乾きそう…という人はぜひ」(佐藤)

ストレスまみれの肌も心もしっとり

アウェイク　ハーバル
バイタライジング　モイスチュアフルイド
125㎖　¥7,875

ストレスホルモンを減らす効果のある"サイプレスオイル"を配合したみずみずしいタイプ。ベタつかずさわやかにうるおしながら、美肌の大敵、乾きとストレスを同時にケアしてくれる。オイリードライ肌の人にもおすすめ。

お試しコメント　「さっぱりした感触なのにしっかりうるおいます。なじみが速く、いつまでもズルズルしていないのがいい。さわやかな香りも魅力ですね」(深澤)

なんとなく印象が老け　そんな肌を丸ごとケ

カネボウ化粧品 DEW スペリ
エマルジョンファイナライザー
100㎖　¥12,600

"DEW"の中でも最高機能と使
地を備えたEXラインの乳液。
く働くエイジング成分を配合し
でなく、最新技術によってとろ
うなテクスチャーを実現させて
ふくよかな香りも贅沢感たっぷ

お試しコメント　「クッション性が
なじませるときに
感じるほどです。
じみは速い！　保
高いので、特に乾
になる人に最適」(

正しいつけ方はコレ！

「手」でも「コットン」でもすみずみまで丁寧に"なじませる"のがコツ。量は100円玉大が目安。

1回分量の目安



手の場合



1 両手に乳液をよくなじませてから、大きく左右に円を描くようになじませる。この場合も力を入れすぎないように注意して。

2 親指以外の4本の指で、イラストの番号と矢印のように丁寧になじませていく。爪を立てずに指の腹全体を使うようにして。

(資料提供/コーセー)

コットンの場合



1 両頬に円を描くようにおいてから、イラストにある番号と矢印のようにコットンを動かしていく。力を入れすぎないこと。

2 [illegible]から顔を覆うように優しく押さえるようにすることで浸透がぐっとアップ。手のひらのぬくもりを[illegible]OK。

クリームをプラス

乾燥が激化するこれからのシーズン、乳液だけじゃもの足りない…という人も多いかも。そんなときは「夜」の乳液の後にクリームを重ねて。「乳液」抜きにしてクリームをつけるのはNGです！

基本的には「夜」のみの使用でも大丈夫

化粧水の後、クリームしか使わないというのは絶対にダメ！〝乾かない肌〟を手に入れたいなら、「まず乳液、それでももの足りなければクリームを使う」と考えるようにしましょう。

とはいえ、冬は乾燥は激化するので、乳液後のクリームをデイリーに取り入れるのは大いにおすすめ。注意してほしいのは使うタイミングです。説明書などを見ればわかりますが、クリームは「夜のケアに使う」としているメーカーが意外に多い。特にチェックしたいのが国産ブランドです。その場合のクリームは〝夜使用〟が前提で、寝ている間に美容成分が働くよう設

今季注目の新クリーム7



〝首の上から丸ごとたるみケア〟を狙う

ロレアルパリ　リバイタリフト フェイス・コントゥアー& ネック クリーム　50㎖　¥2,940

弾力をつかさどる真皮内の〝エラスチン〟の補修を目指す。首から上のラインが見た目年齢を左右する、という事実に着目。首とフェースラインを同時にお手入れするメソッドつき。総合的なたるみケアを狙う。使いやすいポンプタイプ。

お試しコメント
「やや固く重めの感触ですが、それがかえってマッサージしやすい。ケア後はピン！　と、心なしか引き上がった気が。続けたら効果ありそう」（佐藤）

ハリケアと美白、保湿がこれひとつでOK

花王　ソフィーナ　アルブラン 薬用エクストラクリエイト バイタライジングクリーム 40g　¥10,500

３種類の花王独自のハリアップ成分に、美白成分や血行促進成分までも惜しみなく配合。キメの緩みやメラニン、くすみなど、これひとつであらゆる悩みを丸ごとケアできる。濃厚なテクスチャーも、カサつきがちな肌にうれしい。

お試しコメント
「予想以上のこっくり感に大満足。翌朝はプリプリ肌に。美白効果もあるので『日焼けしたまま秋冬に突入してしまった』という人はぜひ」（大塚）

肌のエネルギーを高めてうるおいとハリをアップ

カネボウ化粧品　ドルティア セルバイタライジングクリーム 20g　¥8,400

細胞のエネルギー代謝を高める〝Lカルニチン〟という成分を配合。しっとりうるおいを与えながらターンオーバーサイクルを整え、衰えにくい肌に導く。控えめながらも、さわやかに漂うフレッシュフローラルの香りもいい。

お試しコメント
「一瞬〝こっくり？〟かと思いましたが、なじませるとライト。軽めなので肌質問わず使えますが、超乾燥肌にはちょっともの足りないかも」（深澤）

代謝をよくするプラステクニック

全体へのなじませ方



1

指をこめかみ、親指のかみ合わせに当てをおき、手のひらで3秒間圧迫。これちよさを感じて。

指のつけ根のふくらみを上まぶたのツボ（眉の下）に当て、手のひら全体で３秒間軽く圧迫する。気持ちいいと感じればＯＫ。

両頬、額、鼻、あごの顔の５か所になじませるようにしておく。そこからイラストの矢印と番号の順に両手で丁寧になじませる。

正しいつけ方はコレ！

全顔のすみずみまで行き渡るように丁寧にのばしましょう。使う量はメーカーにもよりますが、パール1～2粒が目安です。

（資料提供／カネボウ化粧品）



1回分量の目安

乳液だけじゃ乾く…！というときは「夜」

的にも効率のいいケアをしたいなら、『必ず説明書をチェック→特に説明書にない限り"夜使い"を基本』にして。どうしても乾く人は乳液をリッチなものに切り替えるか、部分的にアイクリームを使うといいでしょう。

ちなみに「クリームの部分使い」も基本的にNG。"夜使用"と同様、クリームは"全顔使用"を前提としているので、せっかくの成分の効果を生かすには、やはり全顔使用がベスト。ベタつきが気になる人は、頬や口元からなじませ、手のひらでTゾーンや鼻周りを押さえるようにすると、気持ちよく使えます。

香りの力で疲れた肌も翌朝しっとり♪

イグニス　ナイトリィ モイスト　クリーム 30g　¥6,300

コックリした濃密なテクスチャー。肌のうるおいを左右する"ヒアルロン酸"の生成をサポート。寝ている間にうるおいを育んで、翌朝は乾き知らずの肌に。11種類のハーブをブレンドした独自の香りに疲れ[illegible]もホッと癒される

お試しコメント　「少し[illegible]も[illegible]のび[illegible]、翌朝は[illegible]な[illegible]りに。睡眠[illegible]も調子のいい肌でいられました。ハー[illegible]の[illegible]りも[illegible]」[illegible]

とにかくライト！ベタつき嫌いの人にも

クリニーク　ユース サージ　ナイト　DC 28g　¥6,[illegible]00

遺伝子レベルで日々の老化要素に立ち向かうクリーム。混合肌用とうたっているだけあって、重くなく適度なしっとり感が心地いい。クリームでエイジングケアしないけれど、ベタつきが気になるという人に特におすすめ！

お試しコメント　「クリームなのに本当に軽い。でももの足りないわけではなく、きちんとうるおう。過剰な厚ぼったさがないので、メークがよれません」（佐藤）



続けやすい価格がとにかくエラい！

リサージ　ファースト リペアクリーム 30g　¥5,250

油分と水分のバランスを整えながら、衰え始めた弾力機能にアプローチ。保湿ケアに特化しているけれど早期アンチエイジングケアも視野に入れたうれしい1品。確実な手応えがありながら、お財布に優しいこの価格も素晴らしい。

お試しコメント　「すごく軽くてまるで乳液のよう！　ベタつき嫌いの人、オイリー肌の人におすすめ。クリームを初めて使う人にもいいのでは」（野村さん）

使う直前に「作る」ユニークなクリーム

資生堂　リバイタル グラナス　クリームコンデンス 1剤 30ml／2剤 15ml　¥12,600

使う直前に「1」と「2」を混ぜることで、通常の2倍の油分というリッチなテクスチャーを実現。とにかく頼もしい超しっとりした保湿実感は"守られている感"抜群！　極度の乾燥肌やゴワついた肌もしなやかにうるおう。

お試しコメント　「混ぜるのに少しコツがいりますが、慣れてしまえばこれほどしっとりするクリームはめったにないです！　ひどい乾燥もひと晩で見事に解消」（深澤）

たるみが気になる人は…



たるみが気になる人は上のテクニックを。オレンジ色は手のひらで、ピンク色は指の腹を使う。



4 耳下腺から反対側のわきの下に向かって手を擦り下げて、胸のわき（鎖骨の下）を軽く圧迫する。呼吸しながらゆっくりと行う。



3 中指を耳下腺（耳の[illegible]ツボ）に当て、手の[illegible]でフェースライン[illegible]込み、もち上げる[illegible]軽く3秒間圧迫す[illegible]

…える〝保湿特化名作美容液〟に頼る!

…メインにうたっている美容液の中でも、特におすすめしたい名作をご紹介。

乾いてどうしようもない…そんなときは美容液を

「化粧水＋乳液」に加え、クリームも使っているけれど、やっぱり乾く…という人は、保湿をメインにうたった美容液を取り入れてみて。〝乾燥が治まらない根本的な原因〟に働きかけることで、乾きにくい肌質へと導いてくれます。ただし、美容液の〝水分チャージ力〟は乳液ほど高くないので、くれぐれも美容液だけで安心しないこと。乳液、そしてクリームもきちんと使うようにしましょう。

毎シーズン美容液の新製品は数多く発売されるけれど、ほとんどはエイジングケアや美白などの肌悩みを目的にしていて、保湿をメインにしているものは、頻繁に登場しません…。そこでここでは、〝保湿特化型美容液〟の中でも、特に定番として人気が高いもの、注目したいものをご紹介します。



アトピー肌の治療をヒントにして誕生

**アクセーヌ　AD
コントロールエッセンス
25㎖　¥7,350**

アクセーヌはもともとアトピー治療の補助として開発されたブランド。なかでも〝バリア機能〟〝保湿〟に着目して作られたのがこれ。水分を保持しつつ表面にうるおいの膜を作る。極力シンプルな成分＆処方を採用、敏感肌でも安心。

名作の理由はコレ!
「防腐剤の〝パラベン〟を使用せずにヒアルロン酸を配合したのは、この美容液が業界初。皮膚科医によって安全性の高さとアトピー性皮膚炎の有用性も認められているんですよ」（PR　中村花芳さん）



肌質を問わない軽さもロングセラーの秘密

**コーセー　モイスチュア
スキンリペア　50㎖　¥5,250**

洗顔直後に使う。国の公的機関が初めて「水分保持機能がある」と認めた成分、〝ライスパワーエキスNo.11〟を配合。化粧水のようなライトな使い心地でありながら、「乾きにくい肌」へと導く確実な手応えが今もファンを増やしている。

名作の理由はコレ!
「肌そのものの〝うるおい機能〟を立て直す、というのが人気の秘密だと思いますね。また原料が身近な〝お米100%〟というのも親近感をもってもらえているのだと思います」（PR　江口みゆきさん）



続けられる手ごろな価格も大きな魅力

**マックス　ファクター
イリューム　セルフモイスト
プログラム　30g　¥5,040**

これも洗顔直後に使うタイプ。うるおいを抱え込んで離さない独自の成分〝アクアインセル〟を採用、つけたそばからモチモチに。たっぷり使える手ごろな価格とさわやかで飽きのこないマンダリンオレンジの香りも魅力。

名作の理由はコレ!
「ぷるんと気持ちいい感触が特徴。なのにぐんぐん浸透してしっかり保湿します。私もこれを使うようになってから乾かない肌質になりました」（PR　菅原由理さん）

これだけは必ず守って

…湿型美容液は、使用順序がブランドによってバラバラで、必ずしも化粧水の後とは限りません。1度自分の使っている美容液の使い方を、パッケージの裏の説明書などできちんと確認しておきましょう。



それでもカサつくなら…極上のうるおいを*

乳液もクリームも使ったけれど乾いてしまう…。そんな人は〝保湿特化型美容液〟を投



6つの成分が、肌の〝水分の巡り〟を健やかに立て直す

アルビオン　エクサージュ　バイタル　フィリング
40㎖　¥5,250

ライン共通の６種類の美容成分が〝今欠けている水分〟を補いつつ、乾いて活力の衰えた肌にエネルギーを与えてくれる。即座にしっとり効果を感じるやや保湿実感の高めの使い心地。ゴワついて乱れたキメもしなやかに整う。

名作の理由はコレ！
「今季リニューアルしたエクサージュですが、歴代の美容液は、〝慢性的な乾きを感じなくなった〟という声が多いんです！　肌の力を立て直す力がさらにワーアップしています」（PR　二階堂ゆきさん）



乳液のようなまろやかさとリッチ感。極度の乾燥肌にも

ゲラン　スーパー　アクア　セロム　50㎖　¥28,770／30㎖　¥18,900

1987年の誕生以来絶大な支持を誇る保湿ケアラインの美容液。保湿維持＆保湿機能回復効果に加え、エイジングケアまでも視野に入れた１本。フリーラジカルに対抗する機能も搭載している。ゴージャス感漂う香りとまろやかなテクスチャーは、極度の乾燥肌に最適。

名作の理由はコレ！
〝保湿こそアンチエイジングの基本〟という考え方を貫いてきました。その手応えをお客様が実感してくださるからこそ愛されていると思います。今も世界で２分に１本売れているんですよ」（PR　南山絵里さん）



肌のうるおいを自動で調節する賢い美容液

ソニア　リキエル　イドラ　プルミエール　エクセラン
80㎖　¥5,250

「洗顔直後の肌に使うことで重ねるアイテムの効果を高める」＝〝スキンケアベース〟というコンセプトを初めて打ち出した名作美容液が７年ぶりにリニューアル。外気の湿度によって肌内部の水分を自動調整する機能も備えている。

名作の理由はコレ！
「これひとつをプラスしただけで肌が変わった！というお客様が多いですね。お手入れに組み入れやすいのも人気の理由」（PRマネージャー　松本晶子さん）

ポーチに入れておくと安心

体調などによってはどうしても日中カサついてしまうこともあります。そんな
きにぜひ活用したいのがメークの上から使える保湿アイテム。指先に少量を
り、こすらないようカサついている部分にそっと押し当てるようにして。



→この中では最もオイル感が強いがベタつきナシ。極度の乾燥肌には頼もしいシールド感。アルビオン エクサージュ バームIC 6.8g ¥4,200



↑ジェルタイプで柔らかく軽めの使用感。敏感肌向けの処方を採用。ポーラ　アシストワン　センシティブ　スキンバリア　9g×2個　¥5,250



←固めのバーム
じませるとオイ
変化、キメをピ
整える。イプサ
センス　センシ
モイスチュアバ
8.5g　¥3,150

…をお見せします♪

ここでは、美容ジャーナリストの倉田さん、そして本誌[illegible]、この冬の"保湿計画"を大公開！ 乳液&クリ ムだけではなく、クレンジングからレスキューアイテムまで、じっくりご紹介します。

「大量投与&重ねて使って"強固なうるおいの膜"を作る」



美容ジャーナリスト
倉田真由美さん

極度の乾燥肌で皮膚が薄いため、保湿しても水分をとどめておくことができないそう。「冬は敏感に傾きやすくなります」

ドライ肌で皮膚が薄いので、水分が逃げやすいという倉田さん。「夏は比較的調子がいいのですが、冬はとにかく乾燥に悩まされます。乾きすぎて赤みやかゆみが出たり、小ジワが目立ってよれっとした感じの肌になることもありますね」

そんな倉田さんが心がけているのが"たくさん与えてしっとりさせるケア"。「そのために、冬は保湿実感の高い乳液先行型のケアに切り替えますね。基本のケアをした後は、美容液やバームをなるべくたくさん重ね塗りします」



朝晩、毎日使うクレンジングミルク

冬は石けん洗顔をせず、朝も夜もクレンジングミルクを使うという倉田さんの超愛用品。「みずみずしいのに、洗い流した後はしっとり」ポール&ジョー クレンジングミルク N 250mℓ ¥3,675

たまに石けんで洗うときはこれで

「週に数回、石けん洗顔をします。今のお気に入りはこれ」。粘りのあるもっちり泡がやみつきに。ドクター フィル コスメティクス フォルミュール ピュアモイスチャーソープ 100g ¥2,100

乾燥対策は、やっぱり乳液先行ケアがいちばん

「"エクサージュ"の乳液はこっくりしているけれど肌にすっと入り込む感じが好きです。その上からローションを重ねるとコクとうるおいを実感できますよ」。倉田さんは乳液も化粧水も肌質別にそろえ、その日の調子によって使い分けている。右／アルビオン エクサージュ モイスチュア ミルクⅡ 200g ¥5,250 左／同 モイストアクティブ ローションⅡ 200mℓ ¥5,250

…たうるおいを…込めて逃さない

…のいちばん最後に使…"ラップ"するという…の保湿美容液。「肌の…間を埋めてくれるよ…頼もしさがあります。…ませると肌がもっち…」リサージ コラゲ…ップ 50mℓ ¥5,250



どうしようもなく乾いたときに投入！

かなり固めでコックリとしたクリーム。「肌がヒリついたり、敏感に傾いたりしたときはこれを使用。包帯のように肌を保護してくれます」クリニーク コンフォート オン コール 48g ¥6,825



なんとなく肌が"しょんぼり"してきたらすかさずこれを

付属のブラシで塗って10分放置した後、手を使ってマッサージしてなじませるマスク。「うるおいだけでなく、このブランド独自のエイジングケア成分までも奥まで送り込んでくれる。しっとりするだけでなく、くすみやハリ感も違ってきます」。マッサージ後はオフ不要というのも便利でいい。ゲラン オーキデアンペリアル マスク 75mℓ ¥45,675

お助けアイテム！

目元や口元…乾燥ジワを部分ケア！

シワをケアするスティック状美容液。「小ジワが気になったときにいつでもON。メークの上からも重ねることも」松倉クリニック ドクターミュー プレミアム リンクル スティック 3.5g ¥6,300



「乾燥を根本から立て直しつつ即効保湿ケアも同時に意識します」



ビューティエディター
長田和歌子さん

乾燥&敏感肌。「冬は赤みが出やすくなるのと、口元がカサカサするのが悩み。血行が悪くなるせいか全体がくすむことも」

「"自力でうるおえる肌"になることが大切だと思うので、"肌の機能そのものを立て直せる成分"配合のものを意識して使います。たとえばコーセーのモイスチュア スキンリペア(P.56)は、冬には欠かせないアイテムです」

ただ、肌質の根本改善となると、最低でも2週間はかかってしまいます。「一時的な乾きは肌のダメージになるので、それを防ぐため、同時に"うるおい即効効果"のあるコスメも並行して使います。"うるおいを与えつつ根本改善"するのがポイントですね」



どんなに乾いていても安心して使えます

「使うほどに肌の調子がよくなるクレンジング。まったく突っぱらないし、透明感もアップ」。超しっとりの使い心地。コスメデコルテ AQ ジェントルピュア クレンジングクリーム 150g ¥10,500

モチモチ泡で優しく&気持ちよく洗顔♪

「もっちりした泡で、摩擦をかけずに洗えます」。この後すぐにコーセーのモイスチュアスキンリペア(P.56)を。大塚製薬 インナーシグナルリジュブネイト ベースフォーム D 1[illegible]0mℓ ¥2,520

化粧水は"うるおい即効効果"を重視

"モイスチュア スキンリペア"の後に化粧水。「美容液並みにうるおう感じ！」。ローズダマスクウォーターの化粧水。フレグラントアースワールド オシエム デュートーン サブライム 50mℓ ¥12,60[illegible]

…ュアレチノールが…かない肌質に導く

…皮活性を狙った美容…ですが、ターンオーバ…を整える効果もあるの…肌が乾きにくくなります…資生堂 エリクシー…シュペリエル レチノ…イタルエッセンス80 …¥7,140（編集部調べ）



乳液は朝と夜で賢く使い分けています

「"江原道"の乳液は洗い流し不要のマッサージ乳液なので、起き抜けのくすみを解消するのに便利。うるおい補給も同時にできます。夜は"インプレス"を愛用。このしなやかさ、1度味わってしまうと手放せません！」右／江原道 マクロヴィンテージ ロイヤルマッサージミルク 120mℓ ¥12,600 左／カネボウ化粧品 インプレス エマルジョン Ⅱ 100mℓ ¥12,600



エイジングケアと保湿が同時にできる

21種類の美容成分を贅沢に配合したクリーム。「エイジングケアができるのはもちろんですが、濃密な保湿実感で、冬肌の救世主的存在♪」エスト エターナルフロー クリーム 30g ¥31,500

お助けアイテム！

出先でも使いやすいロールオン式のオイル

「ネイル専用オイルですが、私は首すじのコリが気になったときや目元の乾きが気になったときなど、いつでもどこにでも使ってます」。香りのよさも魅力。uka ネイルオイル 18:30 5mℓ ¥3,465



美容のプロ4人が公開！私の「絶対保湿計画」



美容ライター
安井千恵さん

超乾燥肌。「乾きすぎてゴワついたり、敏感に傾くこともあります。目元と口元は粉を吹いてしまうこともあるくらい」

「……奥まで入れ込むのがポイント」

「乾かさないためのポイントは、ケアを美容液で終えないこと！　なじませている最中は油断しがちですが、その後は必ずクリームを使います」

冬は、甘やかすくらいのケアがちょうどいい、という安井さん。

「とはいえ、高保湿モノを立て続けに塗ると浸透しない＆しかもベタつくので、朝も夜も必ず"時間差"で塗り込みます。少し時間をおいて、なじんだかなと思ったら次のものを重ねるといった具合。合間に髪を乾かしたり、服を着替えたりしていますね」



W洗顔不要の手軽さもうれしい

「ミルクタイプとは思えないほどのクレンジング力。汚れはしっかり落ちるのに洗い上がりしっとり」。W洗顔不要なのも◎。ディノス　ララビュウ　モイスチャークレンジングミルク　200mℓ　¥4,900

洗顔は朝のみ。マイルド感を重視

敏感肌用の洗顔料。「泡で出てくるので忙しい朝もとにかく手軽！　しかも洗い上がりが本当にマイルドで突っぱりません」ミノンアミノモイスト　ジェントルウォッシュホイップ　150mℓ　¥1,575

化粧水は2度重ねてつけています

エイジングケア効果もある化粧水。「いい意味で"やや重み"を感じますね。最初は手でなじませ、次はコットンで重ねて2度づけします」ベキュアホーリープレジャーローション　150mℓ　¥10,500

乾きすぎて固くなったキメもしなやかに

「軽すぎず重すぎず、適度なしっとり感の乳液。一見クリームのようですが、ぐんぐん入っていくような感触です」。マッサージして使うと効果的。ベキュア EX　デイチャージミルク(CS)　50g　¥8,400



乳液の後は、朝と夜でクリームを使い分けます

「とにかく乾きやすいので、乳液の後はクリームでシールド。ただし、朝と夜で使うものを変えています」。朝は"リサージ"。「Uゾーンにたっぷりつけ、残りを薄くTゾーンに。ベタつかずうるおいを守ってくれる感じ」。夜は"ロクシタン"。「たっぷりつけて寝ると翌朝ハリとうるおいが違います」右／リサージ　トータルエナジークリーム　35g　¥10,500　左／ロクシタン　イモーテル　ベリープレシューズクリーム　50mℓ　¥12,600

お助けアイテム！



なんだかたるんでる…と思ったときに

「なんとなく肌が疲れてきたとき使うのがこれ。1度のケアでハリとふっくら感を取り戻せるので重宝しています」マックス ファクター　SK-II スキン シグネチャー　3D　リディファイニング　マスク　1袋　¥2,415(編集部調べ)



「美的」編集部
蒲沼みほ

混合肌。「20代のころは生粋のオイリー肌でしたが、ここ3～4年は乾きを自覚するように。ベタつかない保湿が冬のテーマ」

「……心地いい保湿を目指します」

「昔はとにかくベタつきが気になっていたので、あまり"保湿"を重視していなかったんです。でも30代になってからてきめんに乾くように。でも、今も皮脂は多く、毛穴も詰まりやすいので、汚れを取り除きつつ必要なうるおいを与えるようにしています」

ポイントはうるおいだけを与えるシンプルな化粧水＆乳液に替えたこと。「基本のアイテムでうるおいをチャージ、気になる肌悩みはそれ以外のアイテムで解決するようにしています」



じっくりなじませて汚れを浮かせる

クレンジングはじっくりなじませられるクリームタイプを。「洗い流した後よけいな膜感がないところが好き」カネボウ化粧品　トワニー　エスティチュード ラグジェ クレンジングクリーム　130g ¥6,300

洗顔は朝と夜で使い分け。角質オフを意識します

「朝の洗顔はややさっぱりめのフォームタイプ。日中の乾きを予防するためにうるおいを残すことを心がけます。夜は1日の毛穴汚れを落としたいので、つるつる洗い上がる酵素タイプを愛用。どちらも角質ケア効果があって、肌がゴワつきやすい私にはぴったり」右／リサージ　パーフェクト　クリーミィソープ 125g ¥3,675　左／カネボウ化粧品 suisai ビューティクリアパウダー　32個　¥2,100

セラミドの生成を高めてうるおいキープ

「化粧水と乳液はどちらも"キュレル"。油分ではなくうるおいだけを補給するので、ベタつくことなくしなやかに」。乳液は右下コラム参照。花王 キュレル 化粧水 I 150mℓ ¥1,890（編集部調べ）



24時間、活性酸素を抑えておくのが目標

「ある研究者の方に、「活性酸素が老化に最も影響している」と聞いてから、抗酸化を意識しています。注目している成分が"フラーレン"。朝は値段も手ごろな原液を使用。夜はビタミンC＆フラーレンをダブルで配合している強力美容液に頼ります。毛穴の緩みもテカりもケアできるスグレもの」右／チューンメーカーズ　フラーレン　10mℓ　¥3,150　左／ドクタープロダクツ　ジュディシュプリJS美容液　4本＋50mℓ　¥19,740



クリームは夜のみ。翌朝はキメの整った肌に

クリームも"フラーレン"配合のものを使用。「オイル感の強いものは好きではないのですが、これは肌に適度に吸い込まれて、快適なうるおいの膜になるので快適」ドクター プロダクツ フィフスポーズ　ザ・クリーム　50g ¥63,000

お助けアイテム！

粉吹きやかぶれた部分にも使っています

「普段は顔に使いますが、ボディの肌がヒリついたりかぶれたりしたときもこれをON。ひざやひじにも塗っています。1本あるととにかく便利」花王 キュレル 乳液　120mℓ　¥1,890(編集部調べ)



●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242～243ページにあります。

パーフェクトな素肌感を、
軽やかにまとう。

限りない素肌感を再現しながら、つけているのを忘れるほど軽やかな感触。
パーフェクトリー リアルの新しいパウダリー ファンデーションが誕生します。
スカーレットに輝く偏光パール*1が光の反射を助け、くすみを一掃。
さらに色ムラをカモフラージュして、明るく均一な肌色へ。
SPF29/PA+++の紫外線防御効果が肌をプロテクトし、つけたての美しさが一日中、続きます。
まるで素肌そのものが輝き出すような、パーフェクトな仕上がりを手に入れてください。

新発売　パーフェクトリー リアル ラディアント スキン コンパクト メークアップ 29
[パウダリー ファンデーション] SPF29/PA+++ 全8色 リフィル 各4,200円(本体4,000円)
シルバー オートオープン コンパクト N 1,050円(本体1,000円)
※表示価格は希望小売価格です。*1 シリカ、酸化鉄による偏光パール
*2 ただし、すべての方にアレルギーが起きないというわけではありません。
お問い合わせは、クリニーク ラボラトリーズ お客様相談室 TEL.03(5251)3541

http://clinique.co.jp

CLINIQUE

アレルギーテスト済み。*2 100%無香料。
日本人の肌にあわせて開発。


CLINIQUE
CLINIQUE
© Clinique Laboratories, LLC
慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

えてくれたのは

&メークアップ
ティスト
川ヨウコさん

ュラルでセンスあふ
ークが人気。メー
ハウツーや仕事の日
つづったブログ「Ma
mile」好評配信中。



池泰久(vale.／人物)、John Chan(静物)
ーク／池川ヨウコ(Vitamins)
スト／後藤仁子(人物)、
(静物)　モデル／佳谷愛実
／GRACE.inc　構成／大塚真里(本誌)
18,900(ルーニィ)

器〃で乗り越えよ！

スメークレシピ これが鉄板！

れぞれのアイテム選びのコツと、うるおいを長く保つためのテクニックを紹介します。

真冬を乗り切るために、今が切り替えどき！

12～2月の超乾燥期を救うベースメーク5種の神器

真冬対応のアイテムで"うるツヤ肌"に

12月ともなると、どこに行ってもエアコン完備で室内は超乾燥。朝、しっかり保湿ケアしようとも、午後にはカサカサ、目元に小ジワが…。そんな日中の乾燥は見た目にNGなだけでなく、肌老化にも悪影響。少しでもくい止めたい！

油川ヨウコさんに伺うと…。

「スキンケアでしっかり保湿することはもちろん、この時期はベースメークも保湿に重点を置くとよいでしょう。ジャケットから厚手のコートに着替えるように、ベースアイテムも"真冬支度"をするべき。12月はちょうど切り替え時期ですね」(油川さん)。確かに、乾燥に[illegible]った下地やファンデーションも[illegible]を始めているし、今が切り替えどき！ 油川さんが真冬に[illegible]備するのは、秋冬ベースアイテムの中でも特に保湿力が豊かな5種の神器"。その選び方、"うるツヤ肌"に仕上げる使い方のコツを教わりました。

神器1

くすみカバー&保湿下地

「日中のうるおいを保つのに、最も大切なのは下地です。保湿成分をたっぷり配合したものを選んで」(油川さん)
くすみやすい真冬は、肌色補整機能もマストです。

モイストコンプレックスが肌にうる
おいを与える。ライトモーヴのパー
ル配合でツヤ肌に。ランコム ラ バ
ーズ イドラ グロー 01 ¥5,040

神器2

こっくりツヤ肌クリームファンデーション

「真冬にはクリームタイプのファンデーションがおすすめ。密着力が高く、粉吹きを防げます」(油川さん)
なかでもスキンケア効果の高いものを選んで。

スキンケアの仕上げとして開発。コクがある。SPF18・PA++。アモーレパシフィック タイムレスポンス ファンデーション 全5色 ¥14,700

神器3

目元用保湿コンシーラー

「目元の乾燥ジワをカバーするのに活躍するのが、目元用コンシーラー。アイクリームのような保湿力とツヤを兼ね備えたものを」(油川さん)

ミネラルウォーター45%配合。ツヤがある。パルファン・クリスチャン・ディオール ディオールスキン ヌード コンシーラー 002 ¥3,675

神器4

しっとり柔らかフェースパウダー

今季は、フェースパウダーにも保湿成分を配合したものがたくさん出ています。「つけた後、肌がサラサラになりすぎないことが保湿力の証です」(油川さん)

どんな肌色にも溶け込むようになじむルーセントタイプ。資生堂インターナショナル SHISEIDO トランスルーセント ルースパウダー ¥5,040

神器5

美容液ミストローション

「仕上げに美容液タイプのミストローションで水分を与えることも大切。ベースアイテムに含まれたパウダー粒子のフィット感が高まり、粉吹き防止に」(油川さん)

肌を弱酸性に整え、保湿力を持続させる。心安らぐラベンダーの香り。コスメデコルテ マキエクスペール バランシングミスト 50g ¥1,575



2010年 PROJECT part 2

絶対保湿

12～2月の超乾燥期、「朝は5種」「夜は3種」の

乾かないベー

日中の肌を真冬の乾燥から救うカギは、保湿力重視のベースメークにあり！　朝とメーク

種の神器を駆使して

うるツヤ肌ベースメーク いつもとココを変える!



ージで紹介した、うるツヤ肌作りのための真冬仕様ベースメーク〝5種の神器〟。
を防ぐためにはたっぷりつけて…と思いがちですが、それでは厚塗りになってしまいます。
ュラルに仕上げながらしっかり保湿する、そのバランスを保つコツを油川さんに教わりました。

コツは、各アイテムを塗る〝範囲〟にあり!





神器1

1 下地は首との境目まで全体にしっかりつける

乾燥や粉吹きを防ぐのに欠かせない保湿下地は、全顔にしっかり使って。いつもより少し多めの量を指にとり、忘れがちなフェースラインまでしっかりのばします。肌色もパッと明るく。

うるおいを補給し、くすみもカバー。ランコム ラ バーズ イドラグロー 01 ¥5,040



2 ハンドプレスで下地のうるおいを浸透させて

塗り終わったら両手で頬を包み込み、下地を肌に密着させます。「スポンジでたたき込む方法もありますが、手のほうがうるおいのなじみがよくなります」(油川さん)





神器2

3 ファンデーションはゴーグルゾーンだけに

ームファンデーションはカバー力いので全顔につけず、目元~頬の鼻にかけての〝ゴーグルゾーン〟でOK。「スタンプのようにおいた境目をぼかして」(油川さん)

アモーレパシフィック タイムレスポンス ファンデーション 全5色 ¥14,700



神器3

4 小ジワエリアには保湿コンシーラーを

午後になると小ジワが目立つ下まぶたには、保湿コンシーラーを重ねます。コンシーラーブラシに含ませ、下まぶたの目頭側から目尻に向けてのばして。ブラシでつけると薄く密着します。

パルファン・クリスチャン・ディオール ディオールスキン ヌード コンシーラー 002 ¥3,675





神器4

5 パウダーはくずれやすい部分にだけのせる

フェースパウダーを小さめのブラシ(チークの付属ブラシなど)にとり、小鼻の周りと上下まぶたに。頬や額、あごにはつけず、下地やクリームファンデーションのツヤを生かします。

資生堂インターナショナル SHISEIDO トランスルーセント ルースパウダー ¥5,040



神器5

6 メークの仕上げにミストローションで粉浮き防止

ツやアイメークを仕上げたら、最ミストをひと吹きし、パウダー類に密着させます。「ティッシュをく折って目をカバーすると、アイクがくずれません」(油川さん)

癒される香り。コスメデコルテ マキエクス ベール バランシング ミスト 50g ¥1,575

ズ/スタイリスト私物

これもおすすめ！

自分に合う逸品が見つかる うるツヤ肌のための5種の神器カタログ

12～2月の超乾燥期を乗り切るための、保湿効果に優れたベースメークアイテムを紹介。カバー力の高さや＋αの機能など、自分にとって必要な機能を見極めて選ぶことが、これ！ という逸品を見つけるコツです。

神器 1　くすみカバー&保湿下地

ツヤ感やカバー力、仕上がりの感触をチェック

今季の下地は名品ぞろい。なかでも保湿力が高いものをピックアップしました。パール入りでツヤのあるもの、カバー力が高いものなど、好みでチョイス。



Aみずみずしいリキッド状。肌をぬれたように輝かせる3種のパール入り。SPF12・PA+。アナ スイ モイスチュア リッチ ファンデーション プライマー ¥3,150

B乾燥するけどベタつきは苦手…という人におすすめ。内側にうるおいを抱え込み、表面はハーフマット仕上げ。RMK クリーミィ ポリッシュト ベース 01 ¥3,675

C溶け込むようになじみ、ピタッとフィット。肌色補整効果が高いので、ひどいくすみが気になる人に。ポーラ アグレーラ ブライト ベース モイスト ¥3,990

神器 2　こっくりツヤ肌クリームファンデーション

カバー力の高さの好みで選んで

肌と一体化するようなフィット感で乾燥による粉吹きをくい止めるクリームファンデーション。カバー力はさまざまなので、好みで選んでください。



D素肌のように自然なツヤにこだわりが。適度なカバー力。SPF23・PA++。エスト クリームメイクアップ アクティブオーラ モイスト 全6色 ¥5,775

E肌の上で弾力のある薄膜になり、高いカバー力とハリ・ツヤを実現。SPF28・PA++。エレガンス レプリゼント ファンデーション LX 全6色 ¥8,400

Fなめらかにのび広がり、トラブルはカバーしつつ、薄づき仕上げ。SPF15・PA+。イプサ ピュアプロテクト クリームファウンデイション 全6色 ¥4,200

神器 3　目元用保湿コンシーラー

肌色やくまの状態に合わせて色味をチョイス

肌色が明るい人にはベージュ系の明るい色が◯。くまが目立つ人はオレンジ系のコンシーラーを使うと、しっかりカバーして明るい仕上がりに。



G粘度のあるクリーム状で、肌に溶け込むようになじむ。肌色を問わず使えるオレンジベージュ。クリニーク オール アバウト アイ コンシーラー 02 ¥2,940

H濃いめのアプリコット色は、くまのひどい人に効果的。目元のシワもなめらかにカバーする。ソニア リキエル アンティ セルネス フリュイド 01 ¥2,625

Iベースのオイルが、肌の奥からにじみ出るようなツヤを演出。色白の人におすすめのベージュ色。ポール&ジョー スティック コンシーラー N 02 ¥2,940

神器 4　しっとり柔らかフェースパウダー

くすみ肌なら色つき、自然に仕上げるならルーセントを

色がつかず、キメだけを整えるルーセントタイプはごく自然な仕上がり。小鼻や目元のくすみが気になるなら、ラベンダーやピンクなどの色つきを。



Jくすみをはらい、内側から輝くようなツヤと透明感をもたらすラベンダー色。大きなパフも気持ちいい。コスメデコルテ AQ フェイスパウダー N 001 ¥12,600

K微細パール入りのルーセントタイプ。美容液成分配合で、柔らかな感触。カネボウ化粧品 トワニー エスティチュード ラグジェ フェースパウダー ¥10,500

L淡いピンク色のヴェールで健康的な肌に。携帯しやすいコンパクトタイプ。ドクターフィル コスメティクス フイルナチュラント コンパクトパウダー ¥3,675

神器 5　美容液ミストローション

保湿+αの機能は肌質に合ったものを選んで

保湿力だけでなく多彩な機能を兼ね備えたミスト。肌悩みに合わせて選びましょう。メーク直し用の機能を進化させた新しいタイプは携帯用にも。



M肌に活力を与えるクマザサ水を配合。しっとりうるおいを与えるだけでなく、毛穴を引き締める効果も。THREE フィニッシングミスト 30mℓ ¥3,150

N表面の粉浮きを落ち着かせる。メーク直し時に使えば下地効果も発揮。カネボウ化粧品 コフレドール リタッチヴェール 40mℓ ¥2,100（編集部調べ）

O保湿&消炎効果があり、うるおった心地よい状態の肌が長時間続く。パルファン・クリスチャン・ディオール イドラクション ミスト 100mℓ ¥3,675

うるツヤ肌キープに欠かせない！

PM1:00の乾燥くずれ対策

度がグンと下がる真冬期。
どんなに丁寧にメークしたとしても、午後の
燥は免れられないことと心得て、うるおいを
給するメーク直し術をマスターしましょう。

ポーチに常備！

朝のうるおいを取り戻す メーク直し 3種の神器



神器 1

ソフトな脂取り紙

夏用の超吸収タイプは避け、不要な皮脂だけを取り去ってうるおいは残す、乾燥肌を考慮した脂取り紙をチョイス。薄くて柔らかいものなら肌に負担をかけません。

上から／ハイドロキシアパタイトを配合し、くすみの原因となる不要な皮脂だけを取り除く。資生堂 くすみのもとになる皮脂もスッキリあぶらとり紙 90枚 ¥399　乾燥肌にもうれしいソフトさ。ケースもかわいい。ポール&ジョー ブロッティング ペーパー 100枚 ¥1,575　ロゴつきのケースはもっているだけで自慢できる！　ペーパーにもロゴ入り。シャネル オイル コントロール ティッシュ 150枚 ¥3,675





神器 2

メーク直し用美容液

保湿成分が含まれたメーク直し用綿棒なら、綿棒でふき取るだけでオフ&保湿ができて便利です。日中用の保湿ジェルを綿棒に含ませて使っても。

上から／保湿成分入りのメーク直し液が含まれた綿棒。ファンデーション綿棒とのセット。カネボウ化粧品 プチガーデン 目元リメイクアップスティック 各5本 ¥315　メークの上から使える美容液。お直しには綿棒に含ませて。資生堂 マキアージュ モイスチャーリタッチジェル 12g ¥2,625(編集部調べ)

上から／のばすとしっとりサラッ。SPF16・PA++。カネボウ化粧品 インプレス IC リバイタライジングモイスチャーパクト 全6色 ¥6,300(ケース込み)　保湿成分75%。マックス ファクター SK-II スキン シグネチャー クリームイン ファンデーション 全8色 ¥12,075(ケース込み・編集部調べ)　SPF15・PA++。コスメデコルテ エタニア シュール ファンデーション 全6色 ¥6,090(ケース込み)

神器 3

エマルジョンコンパクトファンデーション

「メーク直し用に、ぜひエマルジョンタイプのファンデーションを購入して」と油川さん。手軽に使えて、朝のうるツヤ肌が蘇ります。

ファンデ後にサッと1分でうるツヤ肌が蘇る！

乾燥くずれにいったんオフしてから重ねて

メークくずれというと、皮脂によるテカリやよれを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、真冬のメークくずれで最も気になるのは乾燥による粉吹きや小ジワ。「頬や目元など、粉吹きや小ジワになってしまった部分に上からファンデーションを重ねても、より目立つだけ。その部分をいったんします。携帯用のメーク直し用美容液を使って落とすと、保湿もできて一石二鳥。落とした後に重ねるファンデーションは、携帯しやすく保湿力も高いエマルジョンタイプがおすすめです」(油川さん)。酸化しがちなTゾーンの皮脂は、真冬といえども脂取り紙でオフして。〝3種の神器〟をポーチに入れておけば、慌ただしいお昼休みでもサッと1分でお直しできます。

1 酸化しがちなTゾーンの皮脂を脂取り紙でオフ

小鼻周りや額など、冬でも皮脂が出やすい部分に脂取り紙を軽く当ててオフ。強く押し当てたりこすったりすると肌が傷ついて乾燥の原因となるので注意。頬や目元、口元にも使わないように。

神器 1



薄いペーパーは皮脂を適度に吸収し、肌のうるおいは残す。シャネル オイル コントロール ティッシュ 150枚 ¥3,675





2 目元や頬、口元のくずれをメーク直し用美容液でオフ

美容成分入りのメークオフ綿棒で、目元の小ジワになった部分、頬や口元の粉を吹いた部分をオフ。よれたり浮いたりした表面だけが落とせればよいので、ここでも強くこすらないように。



神器 2

ハーブエキス配合のクレンジング綿棒を使用。カネボウ化粧品 プチガーデン 目元リメイクアップスティック 各5本 ¥315



3 落とした部分の境目を指の腹でなじませる

ファンデーションを落とした部分とその周囲との境目がくっきりしないように、指の腹でそっとなでてなじませます。こうしている間に美容液成分が肌に浸透して、しっとりした状態に。



4 エマルジョンファンデーションをスポンジに

ファンデーションをスポンジの約1/4面にとります。エマルジョンタイプはのびがよいので、肌につきすぎないようまずは手の甲になじませて調節。スポンジにごく少量残るようにして。

神器 3



カネボウ化粧品 インプレス IC リバイタライジング モイスチャーパクト 全6色 ¥6,300(ケース込み)

トップス／スタイリスト私物

5 まずは頬に薄くたたき込む

頬のファンデーションを落とした部分に、軽くたたき込むようにして重ねます。周囲との差ができないように、ごく薄くのばして。しっとりとなめらかになり、ツヤが出ればOKです。





6 細かい部分はスポンジの角を使って

スポンジに残ったものを、目元や口元などの細かい部分にも重ねます。スポンジの角を使うと簡単。この後、チークで血色を足し、必要に応じてポイントメークのお直しもプラス。

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242〜243ページにあります。

乾燥対策は顔だけじゃない！
ボディもしっかりケアして、しっとり肌を死守

2010年 PROJECT part 3 絶対保湿

ボディ Body　ハンド Hand　フット Foot

仕上げは、ボディのうる肌磨き

…をケアするのは面倒…とサボってしまい、肌が粉吹き状態になったり、かゆみが出てしまった経験がある人も…のでは？　そんなボディの乾燥トラブルを引き起こさないために気をつけるべきことを、…心地◎なアイテムとともに紹介します。うるうるボディで、今年の冬は健やかに過ごしましょ！

…清藤直樹　イラスト／村山恵美　デザイン／GRACE. inc　構成／越後有希子

ボディの乾燥対策は、パーツ専用アイテムで徹底ケアせよ！

冬になると悩まされる乾燥は、顔だけではなく、1枚皮でつながっているボディも同じ。でもボディは、露出が少ないせいか、お手入れを後回しにする人も多いよう。「乾燥をほうっておくと、角層にできたすき間から外的刺激が入りやすくなります。その外的刺激が、かゆみを引き起こします」と大場愛さん。「さらに症状が進むと、あかぎれや炎症といったトラブルに。肌を健やかに保つためには、保湿アイテムでうるおいをしっかり補ってあげることが大切です」（大場さん）

ボディケアの保湿アイテムは、ボディ用、ハンド用、フット用と分かれているのが特徴。「いちばんの違いは使用感。ボディ用はケアする面積が広いので塗りやすい質感になっています。また、ハンド用はベタつきが少ないように工夫され、フット用はうるおいを保護するヴェールを作ってくれます」（大場さん）。「ボディケアアイテムの中でも、ジェルやミルク、クリームなど、テクスチャーはさまざま。肌がガサガサになっているならこっくりとしたクリーム、手の届きにくい背中などはローション、というように、乾燥具合や塗りやすさによって使い分けて」（吉木伸子先生）

ほうっておくと敏感になりがちなボデ…



ポーラ 研究所
皮膚薬剤研究部 主任研究員
大場 愛さん
肌の基礎機能を研究する第一人者。世界大会で発表した論文は最優秀賞を受賞。



よしき皮膚科クリニック銀座
院長
吉木伸子先生
医学的見地はもちろん、的確な美容アドバイスが「美的」読者からも絶大な人気。

肌の乾燥にまつわる素朴なギモン

Q. 乾燥しにくい肌作りに大切なことは？

A. やはり規則正しい生活が基本です。（吉木先生）

…睡眠中に作られるもの。…な睡眠こそが美肌をは…ので、規則正しい生…心がけましょう。また、…ンスのよい食事も大切。…になると肌は乾燥しや…なるので、鉄分は意識…とってください。身に…る素材としてはコット…0%が乾燥肌にはオ…メ」（吉木先生）



鉄分


コットン 100%

GOOD!


睡眠

Q. かかとは乾燥しやすいのに、かゆくなりにくいのがなぜ？

A. 角層が厚く、外的刺激を感じにくいからです。（吉木先生）

「かかとは角質が厚く、外的刺激が神経まで届きにくいので、乾燥してもかゆみを感じにくいのです」（吉木先生）。「ほかのパーツに比べて格段に角層が厚いのですが、ほうっておくと肌トラブルになるので、必ず保湿ケアを」（大場さん）。

体のパーツ別角層の厚さ

- 顔全体の平均　9層
- 体全体の平均　13層
- かかと　86層
- 手のひら　50層
- 手の甲　25層


背後
正面
…石けんで洗うべきところ
…燥しやすいところ

Q. 肌を乾燥させないように日々気をつけることは？

A. 体の洗いすぎに注意して、きちんと保湿成分を与えてあげること。（大場さん）

「石けんやボディソープをきちんと泡立てずに使うと、洗浄力が強すぎて肌を乾燥させる原因に。また、お風呂上がりは肌の水分が蒸発しやすいので、すぐに保湿ケアをして」（大場さん）。「汗をあまりかかない冬場に、体全体を毎日石けんで洗う必要はナシ。石けんをつけて洗うのは、汗をかきやすいわきの下、背中、陰部、足の指の間だけで充分。そして、体の中でも特に乾燥しやすい腕の外側、おなかと腰の周り、脚のすねはしっかり保湿を」（吉木先生）

Q. 肌の乾燥をさらに助長させるものってあるの？

A. 肌に触れる素材に注意して！（吉木先生）

「肌に触る素材が乾燥を引き起こすことも。シルクや化繊、ナイロンといった静電気が起きやすい素材は、肌の水分を奪いやすいので気をつけて」（吉木先生）。「タートルネックのセーターがチクチクするのは、繊維の短い毛が肌に当たっているせい。かゆみが気になるときは、繊維の長い生地を選んで」（大場さん）


化繊素材

NG!


シルク素材


ナイロンタオル

Body Care

体全体という広範囲をケアするには、保湿力はもちろん、のびのよさも重要。使い心地のよいテクスチャーを見つけて！　ただ塗るのではなく、代謝を促すマッサージをプラスして、キレイを手に入れよう！



2
安らぎを誘う
ほのかに甘いハニーをイン

3
ローズとオーガニック
2層の贅沢な集中美容液

1
あのヴァセリン
からのばしやすい
ミルクが登場！

4
抜群の
肌なじみで
うっとり肌に

5 ラグジュアリー
な質感に
酔いしれて

6
乾燥トラブルを繰り返さない
肌作りをサポート

7
ほのかな香りと
すべすべ肌を一日中キープ

1 保湿ケアの定番"ヴァセリン"の全身にのばしやすいミルクタイプで、手軽にうるおい補給。ユニリーバ・ジャパン ヴァセリン　モイスチャーロッキングローション 250㎖ ¥700（編集部調べ）　2 乾いた肌にすっと溶け込む、なめらかな質感。保湿効果の高いハチミツの香りが長時間持続。ポール＆ジョー　ボディ ミルク 250㎖ ¥4,725（12月4日発売）　3 ツヤ肌を作るオーガニック植物のエモリエントオイルとローズエキスの2層式。コーセーコスメポート ローズオブヘブン ホーリーカクテル 80㎖ ¥1,365　4 上質なヴェールをまとったようなしなやか肌に。素肌にぴったりとフィットして豊かなうるおいで満たす。イグニス　ミルキィソワレ 250㎖ ¥3,675　5 イランイランオイルのリラックス効果で至福のときを。パルファン・クリスチャン・ディオール　ジャドール ボディ クリーム 200㎖ ¥11,550（2010年1月1日限定発売）　6 バリア機能を強化して乾燥トラブル再発を根本解決！　ジャンパール ビオデルマ　アトデルム PPクリームD 200g ¥3,675　7 うるおい＋心地よさを兼ね備えたみずみずしさ。ニベア　ハッピータイム ボディミルク 200g ¥698（編集部調べ）

資料提供：ポー

保湿＋代謝UPに効果的な塗り方はコレ！

1 腕は手首からつけ根に向かって引き上げる

手のひら全体を使って、手首から腕のつけ根へ引き上げるようにマッサージ。特に二の腕部分を念入りにすれば、たるみ防止に。



2 脚も足首から太ももまでを両手のひらでマッサージ

足首からひざ、太ももにかけて、下から引き上げる。体育座りで脚をリラックスしてマッサージすると効果的。



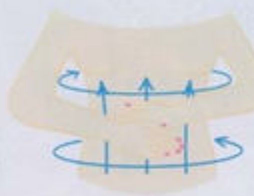
3 ふくらはぎ全体を指先でプッシュ

ふくらはぎのサイドや後ろ全体を、下から両手の指先で押していく。適度な圧をかけることで、血行がよくなり、代謝がUP。



4 ウエスト周りはもみ上げ＆ひねる

両手のひらを使い、交互に下腹から胸の下へもみ上げる。次に体をひねるようにしてわきから前に引き寄せる。



体を洗うソープも見直そう！

前ページでも指摘があったよう
肌の洗いすぎは乾燥を引き起こ
要因のひとつ。「洗浄成分の主
なっている界面活性剤の配合量
少ない石けんに切り替えてみる
も手です」（吉木先生）



洗いすぎを防ぐ低刺激ソープフリー洗浄

石けん成分や防腐剤を含まず、
しい感触。洗いながら肌をうる
す。ポーラファルマ アデルマ
オッシング バー 95g ¥1,050

Hand Care

いつも外気にさらされていて、洗う機会の多い手元は、
年齢が出やすいパーツ。しっかりとうるおって、かつベタつき知らずの
アイテムで、乾燥が気になったらこまめにケアを！

1 米高級デパートのハンドクリーム部門で売り上げNo.1。最先端成分"ファーストエイドペプチド"が弾むようなハリを手元に。Natura Bissé テンソ ハンド クリーム 90mℓ ¥13,125　2 乾燥した手肌や爪を瞬時にうるおす"パンテノール"配合。クナイプ　ハンドクリーム イブニングプリムローズの香り 75mℓ ¥788　3 コラーゲンやヒアルロン酸といった保湿成分がたっぷり。さらに"スキンプロテクトベール"がうるおいを持続。ジェノマー研究室 ジェノマー ハンドクリーム 50g ¥1,890（12月12日発売）　4 美容成分がたっぷりしみ込んだ手型のシートの上からビニール手袋でラップするスペシャルケアセット。ラブラボ 美肌一族　ハンドシートマスク 1セット ¥450　5 エモリエント効果の高い"アボカドオイル"が弾力肌を作る。心地よいローズの香りで優雅なケアタイムを。カネボウ化粧品　インプレス IC モイストアップハンドクリーム 60g ¥2,100　6 固めのバームであれた手先をしっかり保護。ジャンパール　サベックス ハンデックス 14g ¥798（2010年1月3日発売）　7 マッサージしやすいなめらかなテクスチャー。ポーラ ミュゼル トリートメントネイルクリーム 15g ¥1,890　8 朝、仕事中、アフター5、就寝前、いつでも使えるタイプがセットに。単品でも購入可（1本¥2,940～3,465）。uka　ネイルオイル 5本セット ¥14,700



1
ニーマンマーカスで
売り上げNo.1の人気者
しっとり

2
ボディケア
ブランドの
実力を実感！
しっとり

3
年齢を感じる手肌のために
美容液なみの贅沢成分を配合
さっぱり

4
トップネイリスト
黒崎えり子さんと
コラボしたシートタイプ
しっとり

5
柔らかく
キメの整った
明るい手肌に
さっぱり

6
ガサガサの手先は
夜専用で集中保湿ケア
しっとり

7
うるおいコーティングする
キューティクルクリーム
さっぱり

8
シーンに合わせてオイルの
香りと使用感をチェンジ
しっとり

白魚のような手を作る塗り方はコレ！

1 クリームは手のひらでよくのばして温める

手全体にクリームが均等につくように、手のひらでよくのばす。そのときに手のひらで温めるようにすると、浸透力もUP。

2 指のシワをのばしてまんべんなく

片手を軽く握るように指を曲げ、関節ジワを伸ばしながら手の甲から指先までまんべんなく塗る。もう片方も同じように。

3 指の間も忘れずにうるおいを補給

両手の指を組むようにして、指と指の間にもクリームを塗る。指のつけ根部分は乾燥しやすいのでしっかりと。

キューティクルオイルのなじみをよくする塗り方はコレ！

1 らせんを描くように爪の周りになじませる

親指の腹で、爪の周りをマッサージするようにクルクルとらせんを描きながらオイルをなじませる。

2 爪のつけ根を押して活性化させる

つけ根部分は爪が作られているところなので、代謝を上げるために親指と人さし指で挟むようにして押す。

Foot Care

かかとケアアイテムは、肌を柔らかくする成分配合やむくみをすっきりさせるもの、うるおいが長時間持続するものなど、専用アイテムならではの効果が！　肌の状態に合わせて選んで。



しっとり
1
ミントがほてった足をリフレッシュ！

しっとり
2
みずみずしいクリームで自信のもてる素足に

さっぱり
3
できてしまったタコも柔らかく

さっぱり
6
サラリとなじむ
塗りやすい
ジェルタイプ

さっぱり
5
一日中うるおいヴェールに包まれる安心感

しっとり　4
100%天然由来成分でかかとを守るバーム状

しっとり
7　ひじにも使える
ハニーの甘い香り

しっとり
8
角質を柔らかくして
うるおいの膜でかかとを守る！

かかとをしっかりとうるおす塗り方はコレ！



1 手のひらでかかとを包み込むように塗る

まずクリームを手のひらにのばし、かかとを包み込むように塗ると、カサカサになっている肌にもしっかりなじむ。

2 ラップを巻いて浸透力UP

かかとから足首にかけてラップを巻き、約5分おけばふっくらと。ラップをしていれば、床にクリームがつく心配もナシ。

1 保湿効果の高いシアバターを15%イン。
シタン　シア フットクリーム 150㎖ ¥2
2 極上のなめらかさで心地よくケアできる
専用マッサージクリーム。ケンゾーパルフ
KENZOKI　ベアフィート ファンタジー
¥4,725　3 かかとだけではなく、固くな
足裏やタコも柔らかくする。メンソールと
ーミントの清涼感ですっきりと。オリジン
リインベンティング ザ ヒール 150㎖ ¥3
4 保護・修復効果のある天然由来成分を100
合。乾燥のひどいかかとにたっぷりと栄養
える。オペーク ギンザ ガマルド　ボーム
サン 40g ¥2,940　5 のばしやすいクリー
塗った瞬間にうるおい膜を作り、24時間ウ
ルが持続。資生堂薬品 フェルゼア　リペア
ル クリーム 40g ¥1,890　6 乾きの早い
ルは忙しい朝にも便利。薬用の殺菌作用で
ドラント効果もあり。デリシャスボディ
デオドラントエッセンス 35g ¥1,260(医
外品)　7 ハチミツの保湿力でうるすべか
が完成！　ビーズインターナショナル バ
ビーズ　ハニー&ビルベリーフットクリー
14g ¥2,280　8 "AHA"が固くなった
の柔軟さを取り戻してふっくらと。オーピ
イ ペディキュア スムース 125㎖ ¥2,73

●この特集で使用した商品の問い合わせ先は242〜243ページにあります。



Eye and lip contour cream

シスレイヤ クレーム コントゥール デ ユー
15.1g 19,425円

シスレイヤで叶える美の法則

に満ちた美しい目もとは、運命までも司る。素敵に年齢を重ねる手助けをしてくれるのが「シスレイヤ クレーム コントゥール デ ユー」だ。
6 年の創業から変わらない、シスレーの妥協ないモノづくりへの姿勢が、揺るぎない肌へと導く。

物美容学は、ここに始まる

に対するシスレーの姿勢は、一種特殊と言っ過言ではない。植物と皮膚機能に対する科研究を徹底的に行ない、たどり着いたのがレー独自の植物美容学だ。その製品開発は、の安全性と即効性にこだわった、原料植物定から始まる。植物から採取した有効なエを効果的に化粧品に応用。約160万種というな植物から、産地や収穫時期、採取方法ま厳選し、それを繊細かつ最適なバランスでする。そのため、シスレーは1つの成分だけター成分として扱うことはしない。さまざ成分が複雑に作用し合うことで、1+1が3にもなるシナジー効果を重視する。中には、50種以上の成分を組み合わせ、ブレンディの絶妙を発揮する製品も存在する。

希に見るアイケアの底力

微笑む、怒る、泣く……顔の中で最も動く目もと。デリケートな部分ゆえ、初期老化が早く現れやすい箇所でもある。そんなダメージケアは、若い肌から始めるのが理想的。シスレーのスキンケア製品の中でも、このアイクリームは1万円代とお手ごろな価格。アイケアにおけるリーディングアイテムで、美しさを印象付けるハリのある目もとを早いうちから守りたい。地中海で採取された藻類エキス配合で、美しい肌を構成するエラスティンとコラーゲン繊維の働きを力づけ、みずみずしさと弾力がみなぎるなめらかな肌に導く。皮膚を潤し、クマやたるみなどの疲れや小じわを軽減。クリーミーでありながらも素早く肌に馴染むテクスチャーで、目もとだけならず、口もとにも使える。

エイジングケアの先駆者

肌に新しい命を与えるクリームとして、1999年に誕生した「シスレイヤ」。いまや世界中で 300万個を売り上げるベストセラーになった。再生を助けるビタミン A、ビタミン B5、ビタミン E をはじめ、リンゴエキス、ダイズエキス、シイタケエキス、ローズマリーオイルなど、50種類以上もの成分を配合。再生・活性という 2つのアプローチで肌の活力低下に対抗し、肌にハリや明るさを取り戻す。10年以上の歳月を費やして研究開発されたこの製品は、10年たった今でも、エイジングケアの代表作として確固たる存在感を示す。発売後も処方の変更は一切なく、進化の余地がないほど理想系に達した。そこで発揮された研究へのこだわりはシスレイヤ ファミリーへの開発へと続き、世の女性を幸せに満ちた美しさへと導いている。

提 ：シスレージャパン TEL 03-5771-6217 URL www.sisleyjapan.co.jp

sisley

The Beauty Story

女の目もとは、まさに心の魂。だからアイケアは運命を動かす

文・齋藤 薫

目は"口ほどにモノを言う"だけでなく、大人の女の目もとは、さらにもっと大切なことまでを形にしてしまう。極端に言えば、その人が幸せかどうか……みたいなことまで。

人生でいちばん早く、いちばんクッキリと"年齢"を刻んでしまうのが目もと。その変化に抵抗する人と放置する人の差は、長い間には埋めようのないものになっていく。単なるお手入れの差ではなく、生きる上での積極性の差として、目もとのハリの有無が、心のハリの有無に見えていくのだ。瞳の輝きが生命感を語り、上向きの表情が前向きの印象を語っていくのだ。女の目もととは、そういうパーツ。その人の生き様までをそっくり映し出すのだから。たとえば、あまり笑わない人より、小ジワを気にせず大きく笑う人の目もとほど、弾力に満ちていて、笑っても笑ってもピンとしているもの。そういうこともひっくるめて、幸せかどうかまでがひと目でわかるのだ。

ところが一方で、こんな声がよく聞かれる。「アイケアは、思うように効かない。だからもっといいアイケアはないの?」とみんなつねに探し続けているのだと。目もとの皮膚はとても薄い上に、表情で酷使されるから、懸命にアイケアしてハリをつくっても、午後にはまた小ジワが見えてきてちょっと虚しいと。だからアイクリームは宿命的にロングセラーが生まれにくいアイテムなのだ。効果に納得しない限り、同じアイケアをリピートすることはないからである。

そんな中で、超然とアイケアのロングセラーを育ててきたのが、シスレーだった。シスレーは創業以来、植物と科学を融合させた植物美容学をベースに、独自のブレンドにこだわり続けてきたブランド。そのモットーは、『結果が出なければ商品化はしない』。だから10年も研究中のまま日の目を見ていない製品もたくさんあったりする。そう姿勢がきちんと手応えを見せるアイケアを育だのだと思う。

目もとはその人の生き方を問い、アイケアはそメーカーの実力を問う……そういうことだろう

シスレーの創業者は、ナポレオン側近の血をくドルナノ伯爵。効果への妥協のなさも、貴DNAがもたらす並外れた美意識から来ているだろう。おそらくアイケアへの強いこだわり"幸せに満ちた美しさ"を創造するには、ハある澄んだ目もとが不可欠であるという、"美法則"をまっとうするため。きちんとリピーれる、手放せなくなるアイケアの開発は、つ先端を歩くエイジングケアのブランドとして、対の使命だったのだろう。

ともかくこのアイケア一品からも、シスレー揺るがぬ哲学が読み取れるはずである。

齋藤 薫 / 美容ジャーナリスト

女性誌編集者を経て美容ジャーナリスト/エッセイストへ。
性誌において、多数の連載エッセイを持つ他、美容記事の企画
粧品の開発・アドバイザーなど幅広く活躍。「なぜ、A型がいち
美人なのか?」(マガジンハウス)他、「されど"服"で人生は変わ
(講談社)「あなたには"品"があるか?」(講談社)など著書多数



SISLEYA

素早く肌に浸透するクリーミーな使用感。
ダメージ予防のケアとして、若い肌にも最適なアイクリーム


エステ発想で、キレイを約束

予約ランキング堂々No.1!

on.co.jp*「ファッション部門」「生活情報部門」「カレンダー部門」(10月7日～10月27日)

1 蛯原友里㊓!の豪華 写真集



崎の自然に囲まれて思わず表情が緩んだ1枚。
フショットもふんだんに収録予定。

実は初めての写真集、ということでより一層
力が入っている今回。
東京、そして故郷の宮崎で撮り下ろした
全144ページのフォトブック。写真に加えて、
なんと100時間を超えるロングインタビュー
から見えた本音メッセージも掲載。
エビちゃんファンのための永久保存版です!

Point 2 同じく㊓!注目 DVD



物憂げに街をさまよう友里、一体何が?
詳しくはDVDをチェックして!

タイトル「愛してる♥」をテーマに
CM業界の著名クリエーター陣が
さまざまなシチュエーションで描いた、
主演・蛯原友里のショートムービー。
街で、海で、部屋で…珠玉の6篇を収録。
もちろんメイキング映像もたっぷりです。
何度も見たくなること間違いなし!

3 初回限定版のみ (ここでしか手に入らない) エビちゃんカレンダーがついてる!

anCam専属時代に前人未踏の4年連続・女性タレント部門NO.1を誇った
説の「エビカレ」。今年は友里BOXの初回限定アイテムとして月めくりで登場。
年飾っててくれた方、このチャンスを逃さないで!

4年連続NO.1



※今年は「エビちゃんカレンダー」単体での発売は予定しておりません。
毎年カレンダーを購入してくださった方、早めのご予約をお願いします。



いよいよ 12月7日ごろ 発売!

エビちゃんAneCan移籍1周年特別企画

写真集+DVD+エビちゃんカレンダー(初回限定版のみ)の豪華セット

蛯原友里BOX「愛してる♥」

蛯原友里BOX「愛してる♥」 全国の書店で12月7日ごろ発売 税込価格:2,940円/小学館

予約受付中!

♥インターネットからの申し込み
http://AneCan.TV

♥ケータイからの申し込み
http://shop.pal-shop.jp/pal-shop/i/SVM

QRコード対応ケータイはこちら>>

乾燥、冷え、こわばり…

冬肌に必要なのは〝油分2倍※〟のシーリングでした!

超リッチ高濃度クリームで「しっとり柔肌」計画

深い乾燥、冷えてこわばりがちな肌…。
そんな真冬特有の肌状態に着目して誕生した
リバイタル グラナスの新クリームは、
何と2倍※の油分によるシーリングで
肌を乾燥から守るという新発想。2剤を自分で
混ぜるという使い方もユニークな高濃度クリームが、
豊かなうるおいをもたらします。



湿度と気温の低下が、真冬の止まらない肌乾燥を招いていた

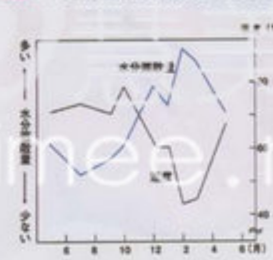
頬に当たる空気もキーンと冷え込み、いよいよ本格的な冬に突入。毎年、12~2月ごろにかけての真冬期は、「何をしてもうるおわない…」という超乾燥肌が気になる人も多いでしょう。この原因は、冬の肌環境にあります。

まずひとつめは、湿度の低下。冬場は湿度が急激に落ち込み、それによって肌から奪われる水分の量も増加。カサカサと音を立てる冬の落ち葉のような状態が、肌にも起こっているのです。

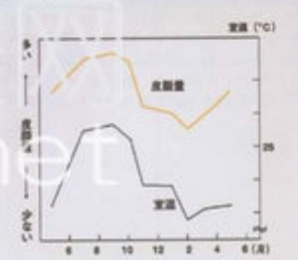
もうひとつ見逃せないのが、気温の低下と皮脂量の関係。肌の皮脂腺には、皮膚温が下がると働きが低下するという特徴があることがわかっています。真冬の寒さで肌が冷えると皮脂腺の働きが低下し、皮脂膜が不充分な状態に。肌のバリア機能が低下し、水分蒸散が加速してしまうというわけ。

この悪環境による冬肌の乾燥に歯止めをかけるべく誕生したのが、通常の2倍※の油分を配合したリバイタル グラナス クリームコンデンスです。

深刻な超乾燥肌を引き起こす、真冬の肌環境



特に顕著なのが、1~2月の水分蒸散量の増加。年を越したあたりから乾燥が悪化する…という体感の原因のひとつ。



12~2月のグラフはほぼ平行線。冷えが肌の皮脂分泌を妨げ、肌のバリア機能を低下させるということがよくわかります。

冬場、肌の乾燥が止まらない…。その原因は、ふたつのグラフで一目瞭然。左は、湿度と肌の水分蒸散量の関係を示したもの。夏場は80%近くもあった湿度が12月以降は60%以下に落ち込み、それによって肌の水分蒸散量も急上昇しています。右のグラフは気温(室温)と皮脂量の関係。秋口~2月にかけて気温が下がるにつれ、肌の皮脂量も低下していくのがわかります。(資料提供/資生堂)

※リバイタル グラナス クリームの油分量との比較

油分2倍※〟の柔肌クリーム

止まらない肌の水分蒸散と、皮脂量が減ることによるバリア機能の低下…。
そんな真冬の肌状態に着目して誕生したのが、リバイタル グラナス クリームコンデンス。
2剤式という形状にした理由、配合のこだわりについて、開発担当者に詳しく伺いました。

お話を伺ったのは…



資生堂 スキンケア
研究開発センター
第1製品開発G
松尾 玲さん
リバイタル グラナス
の製品開発のコーディ
ネーターとして活躍。
緻密な仕事に定評が。

使う直前に混ぜることで うれしい効果がいっぱい

「真冬の寒さ、それによる冷えは、肌の皮脂分泌量を夏の半分にまで減少させます。低下したバリア機能を補うためには、厚みのあるオイル膜で肌を包み込むことが必要。そこに着目したことが、2剤式という新形状のクリームを開発するきっかけとなりました」と、開発担当の松尾 玲さん。2剤に分けることで、どんなメリットが？

「美容オイルと美容エッセンスの2剤に分けることで、通常のクリームでは上限のある油分の配合量を2倍※以上まで増やすことが可能に。混ぜてすぐ肌にのせる、2剤式ならではの処方です。これにより、肌の上にしっかりと厚みのあるオイル膜を作り、真冬の肌を乾燥から守ります」（松尾さん）。さらに、2剤に分けることで美容液成分を最大限に安定配合。手で混ぜることによって大小の乳化粒子ができ、小さな粒子は角層に浸透、大きな粒子は肌表面で素早くオイル膜になるという、ハンドメイドならではのメリットも。

手のひらに1プッシュずつとり、約15秒混ぜるだけでなめらかなクリームに早変わり。作る工程も楽しい高濃度クリームが、真冬の超乾燥肌に豊かなうるおいをもたらしてくれます。

Point 1

1剤は美容豆オイル配合で適度なとろみ。こぼれ落ちず混ぜやすい！

1剤の美容オイルを手にとると、のびるようなとろみのある感触。これは、美容豆オイル*1を配合しているためです。このとろみが、オイルが指のすき間からこぼれ落ちるのを防ぎ、2剤の美容エッセンスとの混ぜやすさを格段にUPさせます。最適なとろみをかなえる配合バランスにもこだわっています。

美容液成分リッチな
とろみのあるオイル



↓

適度なとろみが
混ぜやすさをUP！



int 2

剤式だからできる 沢配合&油分2倍※のオイルシーリング

オイルと美容エッセンス
剤に分けることで、通常
リームの2倍※以上の油
合を実現。肌にのばすと
なうるおいの膜となり、
の超乾燥肌に高いシーリ
効果を発揮します。また、
オイルには美容豆オイル
どの油溶性成分、美容エ
ンスにはワレモコウエキ
*2などの水溶性成分を
限に安定配合することが
美容液成分を贅沢に肌
することが可能に。

自分で混ぜることで
油分2倍※配合を実現



↓

肌を豊かなうるおいで包む
高濃度クリームに



※リバイタル グラナス クリームの油分量との比較　*1 シカクマメ種子エキス、ローズヒップ油:柔軟保湿　*2 ワレモコウエキス、グリセリン:潤活保湿

厚みのあるオイル膜が
真冬の超乾燥肌を守る！

混ぜて作る

Point 3

オイルと美容液が 1プッシュで2：1になる親切設計

ボトルのディスペンサーにも工夫が施されていて、美容オイルと美容エッセンスをそれぞれ1プッシュするだけで2：1の適量をとることができます。油分2倍*といっても自分で配合を調整する必要はないので、忙しいときでも気軽に使えるというわけ。

1プッシュずつを
混ぜるだけで簡単！





2剤に分けることで実現した高濃度クリーム

1剤(左)は美容オイル、2剤(右)は美容エッセンス。ふたつを使う直前に手のひらで混ぜると高濃度のクリームになり、肌の上でなめらかにのび広がる。詳しい使い方は次のページをCHECK！ 資生堂 リバイタル グラナス クリームコンデンス 1剤 30ml・2剤 15ml ¥12,600

今すぐ始めよう！ 冬の高保湿ケア

リバイタル グラナス クリームコンデンス 使い方早見表

美容液成分を贅沢に配合した高濃度クリーム。マッサージやフェースエクササイズをしながらつければ、さらにイキイキとした柔肌に！ 時間があるときにはぜひトライして。



夜のお手入れの最後に使うのが基本。オイルの膜で肌が守られているのを実感して。資生堂 リバイタル グラナス クリームコンデンス 1剤30㎖・2剤 15㎖ ¥12,600

基本

美容オイルと美容エッセンスを混ぜて高濃度のクリームを作る

夜のお手入れの最後に使用。美容オイルと美容エッセンスを手のひらで混ぜてオイルリッチなクリームを作り、肌を厚みのあるオイル膜で包み込みます。混ぜ方にコツがあるので覚えて！



1 1剤と2剤を手のひらにワンプッシュ

手のひらにくぼみを作り、ワンプッシュずつ。美容オイルと美容エッセンスが2：1に。



2 広げないように指先で混ぜる

手のひらに美容オイルや美容エッセンスを広げすぎないように、指を立てて指先で混ぜる。



3 オイル高配合のクリームが完成！

約15秒後、白いクリーム状になったら完成。手のひらのくぼみの中だけで混ぜるのがコツ。



4 顔のすみずみまで丁寧になじませる

両頬、額、鼻、あごの5か所におき、内から外に向けて丁寧になじませる。約30秒が目安。

応用1

特に乾燥が気になるときはたっぷり使ってマッサージ

肌が冷えてこわばっているように感じるときや乾燥がひどいときは、いつもより多めにつけてマッサージするのが◎。マッサージによって皮膚温が上がり、スキンケア効果が高まります。



1 指の滑りをよくするため2倍量使用

美容オイルと美容エッセンスを2プッシュずつとり、基本の要領で倍量のクリームを作る。



2 頬をもち上げるようにマッサージ

基本の要領で丁寧になじませてから、まずは指の腹で頬をもち上げるように大きな円を描く。



3 口角と小鼻のわきを引き上げて

両手の中指と薬指を下唇中央の下側にあて、口角に向けて動かす。小鼻のわきも引き上げて。



4 額を引き上げ、目の周りはそっとなでる

額は眉間から引き上げるように。目の周りは優しく円を描き、こめかみを押して終了。

応用2

時間のあるときにトライ！ フェースマッスルプログラム

をよくし、表情筋の活性を促す簡単なエクササイズ。お手の最後にプラスすることでスキンケア効果を高めます。鏡て表情筋を意識しながら、ゆっくりと丁寧に動かして。



1 大きく笑顔→「リ」のポーズ

まずは口角を強く横に引き、笑顔を作って。次に、口を強く横に引いて「リ」のポーズを。



2 唇をすぼめて「フ」のポーズを

唇をキュッとすぼめて前に突き出し、「フ」のポーズをとる。口角の横の筋肉をよく使って。



3 下あごを引いて「ト」のポーズ

唇を「ト」を発声するときの形にすぼめ、下あごを引く。下あごの筋肉を意識しながら。



4 大きく「ア」→「フ」のポーズ

「ア」のポーズで口を大きく開け、一気にすぼめて「フ」のポーズへ。笑顔に戻って終了。

／池田 保 スタイリスト／高橋尚美 モデル／上口香寿美 イラスト／いしざかけんたろう デザイン／萩原恵美 構成／大塚真里・天野佳代子（本誌）
力／資生堂インターナショナル お客さま窓口 ☎0120・81・4710 www.shiseido.co.jp/revital_granas/

階段から落ちても道はある。大事なのは、過去よりも未来。

カバーに浮かぶ美しい肢体。帯には、不倫騒動も話題となったあの人の推薦文。主人公はテレビ局勤務の女子アナ。それだけで、スキャンダラスな内容が思い浮かぶ。

だが、読むのをためらわないでほしい。綴られているのは、必死に生きる女性たちの再生の物語だから。

今作の執筆に当たり、柳美里さんは多くの放送関係者をはじめ、女子アナと野球選手との恋愛を知るために各球団にも取材したという。

「誰よりも凝縮された人生を生きる女子アナは、欲望とその行き止まり感を体現している存在。その生き様を書くことで、現代女性が抱える苦悩があぶり出される気がしました」

才能や容姿に恵まれ、スポットライトの当たる仕事でありながらも、ある者はセクハラやパワハラに耐え、ある者は人間関係に苦悩する。キャリアを巡る熾烈な競争に疲弊し、不倫やスキャンダルで輝かしいキャリアをすべて失う……。存在が華やかな分、絶望の振り幅も大きい。女性なら誰もが1度は感じたことがある悲哀が心に響く。

今作で、柳さんは「絶望のその先」を描くことにこだわった。

「女子アナになることでシンデレラストーリーが完結したと思ったら、シンデレラが上る階段には先がなかった。でも、階段から落ちた後にも道は絶対にあるんです。挫折した後も人生は続くわけだから」

そう、いちばん知りたいのは、「どうやって再生するか」だ。

実は、柳さん自身も今作の執筆が終わった直後にうつ状態が続いたという。元気を取り戻したのは、5月

「じっと考えていると煮詰まって行き止まりが見えてくるけれど、走っているといろんな思いが浮かんでは千切れていく。そのうち、〝なんとかやっていける〟と道が見えてくる。それに、走ることは前に進むことだから前向きにならざるを得ない。現状は最悪でも、〝やっていける〟と思えることが大事ですよね」

物語の中でスキャンダルに巻き込まれ、自暴自棄にまで思い詰めた女子アナは、ある出会いをきっかけに生きる自信を取り戻す。そして、自分らしい幸せを手に入れていく。

「女子アナ」小説でありながら、綴られているのはすべての女性に送る、タフでしなやかな生き様だ。

「大事なのは過去よりもこれからをどう生きるか。人生にはずっと〝先〟があるんですから！」

絶望の〝その先〟をどう生きるか。すべての女性に送る、女子アナの挫折と再生の物語

話題の著者に美的好奇心！

Vol.25

作家

柳 美里さん





『オンエア』(上・下巻)

柳 美里
講談社　¥1,680
テレビ局に勤める20代、30代の3人の女子アナたち。不倫、裏切り、自殺、ライバルとの関係に、決定的なスキャンダル。絶望を乗り越えて生き抜く女たちの生き様を描く。100名近い放送関係者に取材しながら、2年半を費やして書いた渾身のエンターテインメント小説。

ゆう・みり／1968年生まれ。'94年に小説家デビュー。'97年、『家族シネマ』で芥川賞受賞。2001年、第7回編集者が選ぶ雑誌ジャーナリズム大賞を受賞した『命』は、100万部を超えるベストセラーに。今年5月に本格的に走り始め、8月にはハーフマラソンを2時間台で完走。「半年で体重が10kg減りました。あと10kg減ったらフルマラソンに出たいですね」

NEW BOOKS



『ターシャからの手紙』
アン・ベネデュース
メディアファクトリー
¥29[illegible]

絵本作家、園芸家のターシャ・テューダーが、'08年に亡くなるまで深い友情と信頼関係にあった担当編集者（著者）に送った手紙を世界初公開。ユーモアに富み、生きる喜びにあふれた手紙が心を打つ。「アメリカ人の心」ともいわれたイラスト、写真も必見。



『Lisetteの大切な手仕事』
Lisette
筑摩書房　¥1470

どこか懐かしいワンピース、籐のかご、アンティークのブローチ、刺しゅうのリネンなど、セレクトショップ「リゼッタ」が大事にする、ゆっくりと丁寧に作られたものたちを、手仕事の素晴らしさとともに紹介。人気のワンピースやエプロンの実物大パターンつき。



『マノロブラニクには早すぎる』
永井するみ
ポプラ社　¥1680

舞台は一流ファッション誌編集部。華やかな世界の裏側では、女のプライドやゴシップがあふれ、壮絶な競争が繰り広げられている。華麗なる女たちの間で自分の居場所を見失っていた主人公の世里が中学生・太一との出会いで自分らしさを取り戻していく。



『女優脚のつくり方』
金子エミ
ワニブックス　¥1470

100人以上の女優の代役を務めてきたパーツモデルの著者が、脚を細く長く見せる究極のメソッドを公開。エクササイズや髄脚トリートメント、服や靴の選び方、美しい脚さばきなど、38歳の現在も現役モデルとして活躍する美脚の秘密が満載。



『目立つ力』
勝間和代
小学館　¥777

サクセスウーマンの代表である著
そばに必ずあるインターネット。「
ターネットのない人生は考えられ
という著者にとって、それは「ガ
ムのモビルスーツ」。勝間流イン
ネットの使い方、戦略・戦術を知
ネット・リテラシーが一気にアッ

撮影／小林秀銀　デザイン／GRACE.inc　文／松田亜子

デイリーでは透け感キレイ肌、パーティでは華やかパーフェクト肌
入れると入れないとでは、肌の美しさの格段の差が！

…分と塗り
…分とハケで

肌から美オーラ！
…ハイライトの威力



立体感や華やぎ感を足すだけでなく、美肌＆アンチエイジング効果まで、キレイ度を一気に200%アップしてくれるのがハイライト。日常使いのデイリー編とイベント用のパーティ編の2パターンを旬のテクニックを使って高橋里帆さんに教えてもらいました！

撮影／鈴木磋行（人物）、国府 泰（静物）　ヘア＆メーク／高橋 里帆（Three Peace）
スタイリスト／西野メンコ　モデル／メロディー洋子
デザイン／GRACE. Inc　構成／中尾のぞみ

…てくれたのは…



…&メークアップ
…ティスト
…橋里帆さん
…的」世代の女性
…ティストならで
…、女心に響くキ
…チーな"大人か
…い、メークが得意。

自然なツヤを自在に
足せるペンタイプ

コレを使用
カネボウ化粧品
ルナソル　ニュアンス チェンジ ファンデーション B 01

繊細なゴールドパールがナチュラルなツヤをもたらすベージュのクリームハイライト。黄み系の光が日本人の肌によくなじむ。
￥3,675

Daily デイリー編

…ゴールド系ツヤの …ベージュハイライトで …透けるような発光美肌に！

How to Make-up

ナチュラルなツヤを味方につければ美肌感急上昇

「ハイライトはスペシャルアイテムと思われがちですが、デイリーに使うほど絶大な効果を発揮します」と、高橋さん。ファンデーションだけでは得られないツヤ感や立体感で、肌や顔だちの見栄えが200%アップするといいます。
「デイリー使いのハイライトには、ギラつかず繊細で上品なパール感でごくナチュラルなツヤを与える

い黄み系ゴールドベージュで、薄くのばして肌に溶け込むクリームタイプがオススメです」
「おでこや鼻すじ、頬から目尻にかけてのCゾーンなどに顔の高い部分に入れると、骨格が際立ち、立体感のある顔だちに調整。さらに、ゴールドパールの光感はくま、くすみ、シミや小ジワなどの肌あらを飛ばしてカバーします。みずみずしい透け感をプラスしてうるおいに満ちた肌に見せる効果も。素肌のようにナチュラルな美肌美



3 頬骨の高い所から目尻まで写真のようにハート形を描き、指で内側になじませる。



1 Tゾーンに太めの"T"を描く。おでこは眉頭の上くらいまで狭めにするのが○。



4 あご先とまぶた、口角にもひと筋ずつ入れ、トントンと指でなじませる。



2 1で描いた"T"を指で軽くなじませる。広げすぎるとテカリに見えるので注意。



ハイライトはここに入れ…

おでこは狭めに入れたTゾーン、頬骨の上から目尻周りのCゾーン、…
…のく…
ところに…入れてなじませると、光でシワなどをとばすアンチエイジング効果もアリ。



残業続きで疲れていても
「今日肌キレイだね」と言わせちゃう
イキイキ〝キレイ肌〟をキープ！

Daily
デイリー編

使用コスメ
カネボウ化粧品 [illegible] ネイチャーカ
ラーアイズ 0[illegible] ¥[illegible]0（1月15日発
売） カネボウ化粧品 [illegible]プレトープ
[illegible]ドカラーブラッシュ OR-24 ¥4,
725 カネボウ化粧品 ルナソル フルグ
ラ[illegible] ¥3,[illegible]50（1月1[illegible]
日発売） M・A・C [illegible]ルガラス クリー
ム リプトタスル ¥2,730（12月17日限
定発売） ヘレナビンスタイン ラッシュ
クイーン ライン 01 ¥4,410

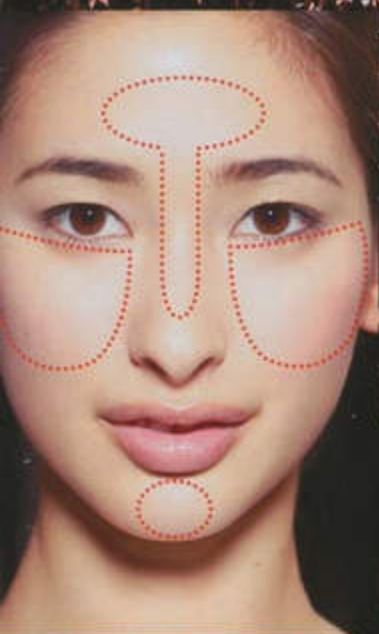
レース×サテントップス¥10,290（パル
ボア（シェーネ フラウ）） パールネック
レス¥12,600（imac） チェーンロング
ネックレス¥21,000、ピアス¥29,400
（アカット）

肌を磨いたような透明感をON

コレを使用 **パルファム ジバンシイ ル・プリズム 81**

薄いシルクのヴェールをかけたような明るさがのるソフトマットの質感のパウダー。4色を混ぜるとライトピンクになります。
¥6,300





ハイライトはここに入れる

デイリーに比べると、顔の高いところにのせるというより、顔の中心部分に幅広く入れるイメージ。肌の欠点をソフトにカバーしつつ、顔の中心が明るくなり、サイドが自然に落ちることで小顔効果が狙えます。

How to Make-up



3 おでこに斜めに入れた後、鼻すじに沿って縦にブラシを動かして入れる。



1 下まぶたの際ギリギリに、目頭の下から目尻の下の幅に、横にひとハケする。



4 あご先にごく軽くひとハケ入れて、完成。ここはつけすぎないことがポイント。



2 …の下2cmくらい…で、1同様に目頭から目尻の幅で…ひとハケ…

Party パーティ編

ほのかなピンクの光を放つソフトマットパウダーで透明感の高い陶器肌に

つるんと完璧な肌感を長時間キープ！

パーティでは、誰よりもキレイでパーフェクトな肌を目指しながらさらに長時間キープすることも視野に入れたいもの。そのためには完璧に作り込んだ肌にほわっと内側から光を発するすりガラスのような透明感を与えて、と高橋さん。「使うべきは、シアーな光を含んだソフトマットのパウダー。肌に柔らかな血色を与えるライトピンクなら、シミやくすみなどをカバー。なめらかにキメを整え、透けるような上質の肌を作れます」

この肌感なら、パーティらしくキラキラ輝きで彩ったアイメークやリップなども映える効果大。「顔の中心にハイライトを幅広く入れるので、そこが自然と明るく、フェースラインが落ちる計算に。小顔効果も狙えて一石二鳥です」



Party パーティ編

抜けるような透明感と血色感を添えて、華やいだ席の主役に!

輪郭が落ちて
小顔効果大

あふれる
透明感

使用コスメ
資生堂 マキア[illegible] GY867 ¥3,990(編集部調べ) [illegible] オ[illegible]ラシオン 01 ¥[illegible]250 THREE カラー ヴェール フォー チークス 06 ¥3,150 ソニア リキエル サブライム リップステイ[illegible] ¥[illegible] [illegible] シー ルージュ 881 ¥2,625(編集部調べ)

ドレス¥55,650(グレースコンチネンタル渋谷パルコ店〈グレースクラス〉) ネックレス¥18,375(ナノ・ユニバース グラウンドフロアー 梅田(rada)) ファーストール¥16,800(ココ ディール) ピアス¥12,600(NOJESS) 頭につけたブローチ¥1,995(ラオン商事(ロンド エ ロンド))

まだまだあります!

シーン別キレイ肌に魅せる旬ハイライト

前のページで使用した以外にも、
肌感・顔だちともに美人度をUPしてくれる
旬ハイライトを紹介します!



Party パーティ編

透けマット〟の質感
、淡いピンクに発色する
粒子パウダーがマスト

くすみを徹底的にはらう
フィニッシングパウダー

M·A·C
ハイパーリアル プレスト ウォーム ローズ FX
3,780

も美しい肌のトーンを
現して、洗練美肌に

ナビンスタイ
ー グロレ プレスト パウダー 00
¥6,300

を拡散し、欠点を
して均一な肌色に

サンローラン・ボーテ
アント プレスト パウダー 18
¥6,090

イキした
らか陶器肌を実現

Daily デイリー編

ゴールドなどの黄み系の
光を含み、自然に肌に
溶け込む練りタイプ

みずみずしく透明感
の高い水系ベース

ソニア リキエル
フェイスカラー 01
肌を明るく澄んで見せるゴールドの偏光パール入りのハイライト。するすると心地よいつけ心地はソニアおなじみの水系ベースで、うるおいを与えながら肌なじみよくフィット。化粧もちにも優れた処方です。¥3,360

ピーチパールの輝きで
なめらか美肌に

ローラ メルシエ
シークレットブライトナー 2
光拡散パウダー配合で、目の下のくまやくすみ、小ジワなどの肌あらを光の効果でカバー。同時に自然な輝きをもたらし、肌全体の印象を明るくしてくれる。さらっとしていながらピタッと優れたフィット感。¥4,410

内側から輝くような
光を与えて立体的に

花王 エスト
オーラ クリエイトブラシ
ブライトパール
光を集めて強く反射し、いきいきとした輝きを放つハイライト機能と、くまやくすみなどの影を消して明るい印象に整えるコンシーラー機能を同時に実現。メーク直しにも便利な筆ペンタイプ。¥4,725

水の幕のようなツヤ感
でハリ感をプラス

資生堂 クレ・ド・ポー ボーテ
トゥッシュシュブリム
柔らかなゴールドの光感で、まぶたや目尻のシワ、法令線や目の下のちりめんジワ、毛穴の乱れなどによる影を一掃。明るくうるおいに満ち、ぷりんとした悩みのない美肌に見せてくれます。¥5,250

肌に生命感が宿る
透明感あふれる
仕上がり

THREE
シマリング
グロー デュオ 01
リアルでクリアな美しい素肌を作るゴールドの輝きと血色感を含んだクリームハイライト。指にとるとさらりとパウダー状に変化して、よれることなく肌にフィットします。¥4,725

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242〜243ページにあります。

キレイを磨くお買いものリスト

"キレイ"を維持するために、サプリメントはマストアイテム。それが天然ハーブなら、なおヨシ！今月の倉田さんセレクトは、まさにナチュラルサプリメ

Mayumi Kurata
Profile
20年以上のキャリアをもつビューティジャーナリスト。本誌のほか、さまざまな女性誌や新聞のコラム、トークショーなどで活躍している。



ヨーロッパの民間療法である"ハーバルテラピー"に着目し、誕生したサプリメント。服用するほか、料理に使うことも可能。SLM(脂肪燃焼)、DTO(解毒)、SPM(月経前症候群)、PBT(強壮)、DEP(鬱)、STR(ストレス)、HGR(育毛)の7種あり。エフェクティブ　オーガニック　ハーバル　サプリメント　¥6,825(ソフィス)

今月のお買いもの
ハーブサプリメン
¥6,825

今月のお買いもの哲学

自然のままだから安心！ユニークなサプリメント登場

「倉田さんって何かサプリメント飲んでるんですか?」。そんなふうに聞かれることが、最近とても多い。病気ではないけれど、みんななにかしらの不安や不調を抱えている様子。だけど、規則正しい生活をして睡眠をたっぷりとって、バランスのとれた食事をとるなんてなかなかできない…と悩んでいるよう。[illegible]20～30代のころ、しょっちゅう体調をくずしていた。休みの日は、何もする気が起こらずダラダラ過ごすばかり。でも、サプリメントを飲むな[illegible]直したら、体調も肌の調子も上向いていった。そのきっかけとなったのは、「口にするものが、細胞ひとつひとつの材料になる」という、あるドクターからの警鐘。人間の体は、たとえ材料が不足していても、とりあえず細胞を作ってしまう。すると、細胞ひとつひとつの質が劣化し、トラブルやエイジングを招くことになる、というわけ。ゾッとしちゃうね。

もちろん栄養素は食事でとるのがいちばん。だけど、なかなかそうもいかないし、環境の変化によって食材に含まれる栄養も低下ぎみ。だったら、効率よくサプリメントを利用しようと思い、もうかれこれ10年近く……。以前の自分と比べ、ずっと元気になった。

ただ、薬みたいな形状をしているので、毎日飲むことに抵抗を感じる人の気持ちもわかる。その点、このハーバルサプリメントは、乾燥させたオーガニックハーブそのものを植物性カプセルに内包したというシンプルなモノ。化学的成分も入ってないし、特定の成分を抽出したものではない、正真正銘100%自然派なのだ。それが証拠に、カプセルを開け、中身をサラダにかけたり、お肉やお魚をソテーするときのスパイスにしてもOK！ サプリメン[illegible]はなく健康補助食[illegible]も意味がなく、楽[illegible]なのだ。

[illegible]ポーツをする前には、[illegible]作用を高める『SLM』。生[illegible]心身のバランスを整える『SPM』。気分が沈みがちなときには『DEP』など、[illegible]タイプを使い分け。[illegible]ハーブによる効果だけではなく、今の自分はどんな状態？ と、体や心に問いかけるようになったのも収穫。サプリメント嫌いな人も、これならトライできるかも。



倉田真由実の今月の小戦利品



日本初上陸の韓国コスメ『バニラコ』を早速お試し

韓国・明洞で見つけた『バニラコ』。プライマーは、毛穴レスな肌を作る秘技に最適

左／バニラコ　プライム プライマー　30ml　¥2,625　右／同　ミネラルサプライズ ベーキング…ト デュオ ルミナス　¥3,465

朝はフルーツでスタート！ 季節のものをとり入れます



朝食に欠かせないのは、季節のフルーツ2～3種類。果糖で血糖値を穏やかに上げ、酵素と抗酸化成分で免疫UP！

「面倒」「高い」という理由で敬遠されがちなフルーツ。季節感を感じることもできるし、オススメ。



アフターランチは専用ハミガキで集中力UP！

今や5割の人が習慣にしてるランチ後のハミガキ。午後に向けて気分をリフレッシュするなら、これがgood！

ハーブの香り。花王　クリアクリーン　Change(チェンジ)13… 医薬部外品　¥315(編集部調べ)

撮影／小池紀行　デザイン／萩原恵美　構成／山崎光子(スタッフ…)

●このページに掲載した商品の問い合わせ先は242～243ページにあります。ただし、個人の私物については入手が難しい場合もあります。ご了承ください。

全国の書店員さんから、読者の方から、"感動"の声、続々!!

売り上げ
第1位店続出!!

三省堂 有楽町店
文芸書 (10/4～10/10) 第1位!

三省堂 名古屋高島屋店
文芸書 (10/12～10/18) 第1位!

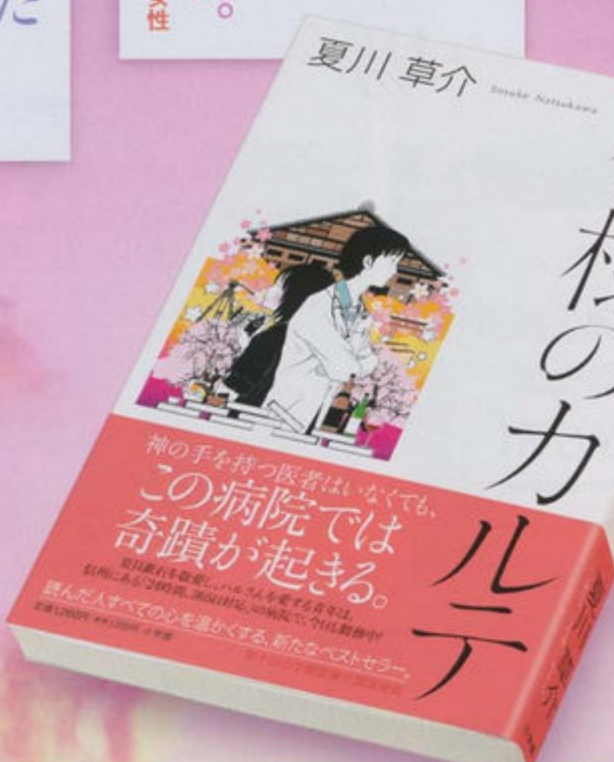
平安堂チェーン
一般書ランキング (9月期) 第1位!

大増刷につぐ大増刷、10万部突破!!

今年の1位に推します。
岩手県 さわや書店 松本さん

"生きる"ことや"死にゆく人との関わり"について考えさせられました。突然流れ出てきた涙がしばらく止まりませんでした。
20代 女性

固く食いしばった歯と歯の隙間から、嗚咽が漏れてしまう。
東京都 紀伊國屋書店 新宿本店 吉野さん



今まで本を読んでいて、感動して涙が出た事は一度もありませんでした。この本は泣けました。
40代 女性

人の命の重さと、人の死を心で知っている。"心が洗われるような"とは、このこと!!
京都府 三省堂書店 京都駅店 中澤さん

神の手を持つ医者はいなくても、この病院では奇蹟が起きる。

神様のカルテ

《第十回小学館文庫小説賞受賞作》

夏川草介 定価1,260円(税込) 小学館

ISBN 978-4-09-386259-2

◎詳しくは http://sgkn.jp/karte/

冬トラブルの新認識

この季節、乾きが肌を敏感にしてしまう!?

「乾燥性敏感肌って何？」そのメカニズムと対策に迫る！

「肌は乾きすぎると敏感になる」という事実を知っていますか？ 〝冬になるとなんだかヒリヒリする〟というのは決して気のせいではないのです。冬本番直前の今、乾燥と敏感肌のメカニズムを知って、予防につなげたいもの。その前に、まずこのページの項目をチェックしてみて。ひとつでも思い当たれば、あなたも〝乾燥性敏感肌〟かもしれません。

撮影／中田裕史　スタイリスト／高[illegible]　イラスト／カワハラユキコ
デザイン／GRACE.inc　構成／蓮沼みほ(本誌)

Check 1

「まぶたや頬に触れる髪さえ気になる」

「まるで小さなトゲが刺さったようで
なんだか気になる…と思ったら、
ただ髪が触れていただけだった…。
夏にはこんなことはないのになぜ？」

Check 2

「オフィスにいると肌がムズムズする」

「空調のきいた部屋や電車の中に
長くいると、肌がかゆくなったり
ムズムズしたりする。きちんと
スキンケアしているつもりなのに…」

Check 3

「もともと敏感なので化粧品には気を遣う」

「体調や季節の変化によって
肌質が大きく変わるのが悩み。
だから使う化粧品は
なるべく刺激の少ないものを選びます」

Check 4

「洋服の襟やタグが肌に当たるのが気になる」

「冬になると、顔はもちろん
ボディの肌状態も気になります。
だから着るものにさえ
気を遣います」

Check①〜④のうち、
ひとつでも心当たりがあれば、〝乾燥性敏感肌〟かもしれません。

それこそが"乾燥性敏感肌"

ればいいの？　専門家にレクチャーしてもらいました！

カサカサ、ムズムズ…乾燥するとどうして刺激を受けやすくなるの？

教えてくれたのは…



花王　パーソナル
ヘルスケア研究所
主任研究員
中村 正さん

「キュレル」の研究に携わって10年。ちょうど息子さんが生まれたのと同じ年に「キュレル」担当になったため、特に思い入れをもって開発にあたっているとか。

"肌の表面"には、大切なふたつの機能がある！

「肌表面を覆う角層には"水分保持機能"と"バリア機能"のふたつの役割があります」（花王 中村 正さん）

"水分保持機能"とは、「適度な水分を保持して、うるおいと柔軟性をもたせる機能」。"バリア機能"とは、『外部の刺激から肌を守る機能』のこと。外部の異物が体内に侵入するのを防ぐとともに、肌の水分が蒸散するのを防ぐ働きをします。そして今回、特にチェックしたいのが"バリア機能"。よく聞く言葉だけれど、実はよくわからない…という人も多いはず。「皮膚の"バリア機能"が低下すると外部のさまざまな刺激を受けやすくなります。また、水分がどんどん逃げやすくなりますので、もうひとつの"水分保持機能"も正しく働くことができないんですよ」

肌の水分が少なくなって乾燥が進み、"バリア機能"と"水分保持機能"の両方が低下して、外部の刺激に対して反応しやすくなった肌状態——。「このような肌を、私たちは"乾燥性敏感肌"と呼んでいるのです」



単に水分を補うだけでは肌は健康でいることはできません！"水分を保持して、かつバリア状態が高い。状態こそが、外部刺激を受けにくいうるおった「健やか肌の条件」なのです。

about 乾燥性敏感肌 ①

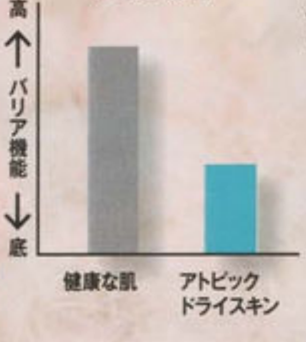
ピリつき、ムズムズ肌ではこんなことが起こっていた！

乾燥性敏感肌では"水分保持機能"も"バリア機能"も下がっています。単に乾きやすいというだけでなく、外部からの刺激も受けやすくなるので、ちょっとしたことでかゆみや痛みを感じてしまうのです。

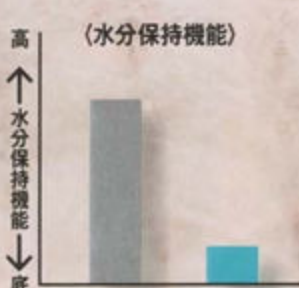
水分保持機能とバリア機能、どちらも下がっている

アトピックドライスキン（乾燥性敏感肌の顕著な例）と健康な肌とで、"水分保持機能"と"バリア機能"の働きを比較したのが左のグラフ。アトピックドライスキンはどちらの機能も低くなっている。

〈バリア機能〉

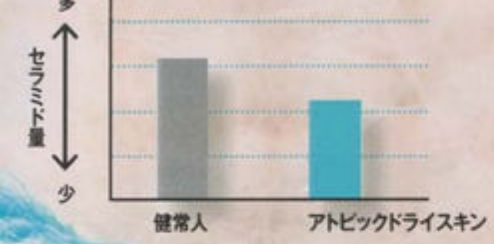


〈水分保持機能〉



どうしてこうなるかと言うと…

セラミドの減少が大きく関係していた！





このグラフを見ると、アトピックドライスキンのセラミド量は健康な肌に比べる
ないことがわかる。下／セラミドが不足すると"水分保持機能""バリア機能"の働き
ちて水分が逃げやすくなり、外部の刺激も受けやすい状態＝敏感に傾いてしまう。



ピリつき&かゆみ…それは「乾燥性敏感肌」かも!?

空気が乾燥するとピリついてかゆくなったりする…それは乾燥が進行して外部の刺激を感じやすくなっているから。それらの刺激から肌を守るケアをすれば、敏感体質から抜け出すことができるのです。

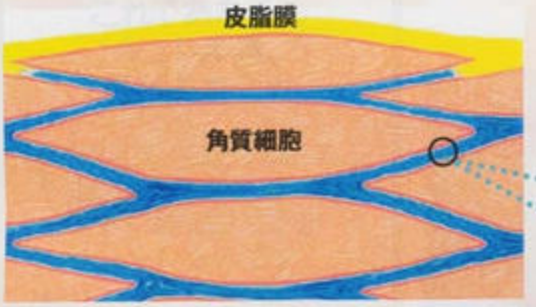
「乾燥がひどくて敏感に…

前ページにあるチェック項目は、どれも〝乾燥性敏感肌〟の典型的な症状。では、〝乾燥性敏感肌〟ってどういうもの？　対策は

about 乾燥性敏感肌 ②

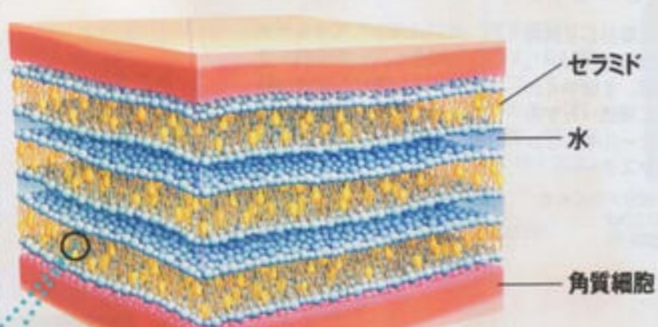
ところで、セラミドってどこにあるの？

肌表面を覆う〝角層〟は、〝角質細胞〟がびっしりと積み上げられたような構造になっています。その細胞と細胞の間にセラミドは存在し、ひとつひとつをきちんとつなぎとめるとともに、水分を抱え込むという大きな役割を果たしています。



セラミドはいわば接着剤のようなもの

拡大すると、セラミドの層と水分の層がミルフィーユのようになっている。セラミドはこのイラストのように、水分を抱え込みながら細胞同士をつなぎとめている。





セラミドにはこんな特徴がある

セラミドは、片方が油性になじみやすく、もう片方が水性になじみやすい性質をもっているため、角質細胞と水分をつなぎとめる役割を果たすことができる。

大切なのは「セラミドケア」。乾きも刺激も寄せつけない肌へ

乾燥性敏感肌の場合、ただの保湿では不充分

「きちんと保湿ケアをしていても、すぐにカサカサ、ムズムズする人は、肌の水分が単に不足しているだけでなく、〝バリア機能〟がすでに低下している可能性があります。前にものべたように、〝バリア機能〟は水分をとどめておくと同時に、外部刺激から肌を守る役目もありますから、弱ると少しの変化にも肌は敏感になってしまうのです」

それがピリつきやかゆみといった症状となって現れるわけ。

「こうなると、水分をどんなに与えても、肌はその水分をキープしておくことができないので、単に保湿するだけではもう追いつきません」

では、一度落ち込んだ〝水分保持機能〟〝バリア機能〟を立て直し、〝バリア機能〟も健全にするにはどうすればいいのでしょう。

「そこで着目したいのが〝水分保持機能〟と〝バリア機能〟に重要な役割を果たす〝セラミド〟という脂質です」

セラミドには、肌表面を覆う角層を構成する〝角質細胞〟どうしをつなぎとめる役割があります。いわば接着剤のようなもの。また、セラミドそのものにも水分を保持する働きがあるのです。

「セラミドによって角質細胞が密接につながれ、かつ水分が保持されてこそ、初めて肌は、乾きも刺激も寄せつけない、丈夫な「バリアの壁」を作ることができるんです」

乾燥性敏感肌を左右するのが〝セラミド〟

「細胞どうしの接着力が弱まると、〝バリア機能〟が低下して、肌は外部からの刺激に対して敏感になってしまいます。その状態を放置しておくと、より一層〝バリア機能〟と〝水分保持機能〟が弱まり、肌はますます敏感になってしまうんですよ」

このような悪循環を止めるには、角質細胞をきちんとつなぎとめる〝セラミド〟を充分に供給することが大切。単に水分を与えるだけでなく、バリアを高めて水分をとどめるための「セラミドケア」を意識することが、健やかな肌になるための近道なのです。



乾燥性敏感肌の悩みは
サつきだけじゃない！
の透明感がなくなる、
的に赤みや粉ふきが現
…etc などのトラブル

〈資料提供／すべて花王〉

で
乾かない
外部刺激を受けにくい
手に入れよう

どんなにケアしても乾きが治りにくい、
カサカサする…。
特に冬に多くなるこのトラブルは
乾燥することで刺激を受けやすくなる
"乾燥性敏感肌"。その現象を
長年ずっと研究し続けてきたのが
「キュレル」。ブランドの実力と
地道な歩みを改めて紹介します。

撮影／中田裕史　スタイリスト／高橋尚美
イラスト／カワハラユキコ
デザイン／GRACE.inc
構成／蓮沼みほ（本誌）

FOR FACE

まろやかでみずみずしい 使い心地が病みつきになりそう

肌本来のセラミドの働きに着目して開発された、"潤浸保湿セラミド機能成分*1"を配合したまろやかな乳液。すばやく均一にのびてじっくり角層に浸透→みずみずしいのにうるおいのヴェールをしっかり作ってくれるようなテクスチャー。

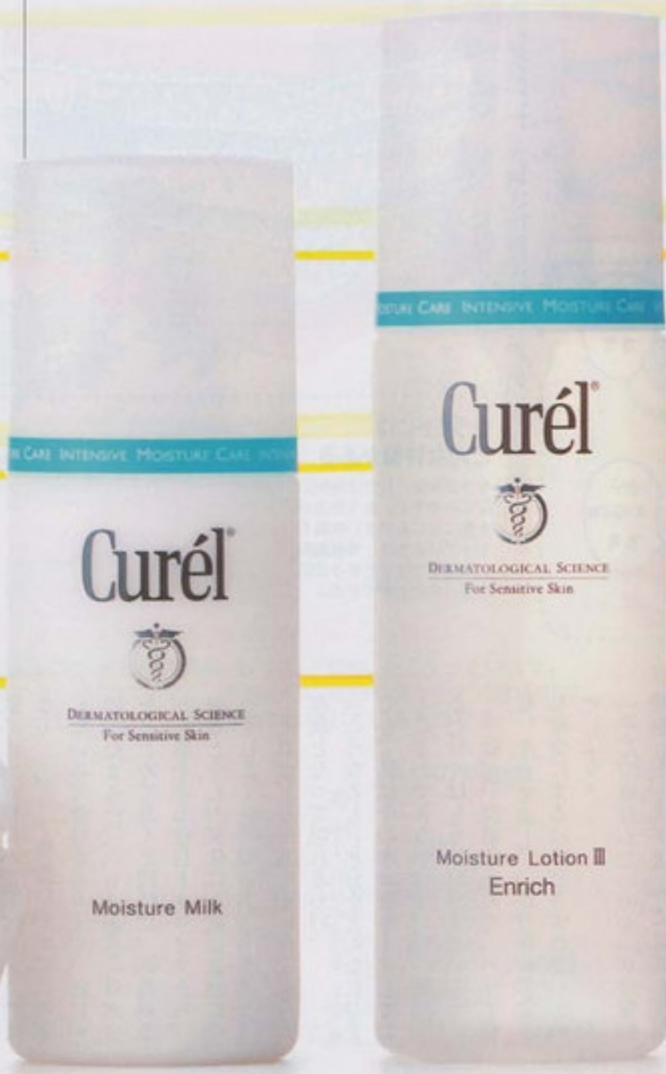
水分保持力を助けるうるおい成分がなじんで角層に浸透。キュレル　乳液120㎖　¥1,890（医薬部外品）（編集部調べ）

R FACE

サカサ肌もふっくら。 らかい手触りに導く

つきや乾き、ムズムズが特に気にな
におすすめしたいのがこのクリーム。
保湿セラミド機能成分*1"が、吸い
ようなしっとり感をもたらします。
おうのにベタつきのない軽い感触も
冬はもちろん、1年中活躍しそう。

刺激を受けにくい肌に整える。
キュレル　潤浸保湿クリーム40g
15（医薬部外品）（編集部調べ）





FOR FACE

しなやかなうるおいが すみずみまで行き渡る

うるおい成分、"ユーカリエキス*2"を配合した化粧水。角層の深部までじっくり浸透し、外部の刺激を受けにくい、なめらかでうるおいに満ちた肌に。なじませた後はしっとり、なのに重たさや膜感を感じない心地よい手応えを実感できます。

「ライト」「ノーマル」「リッチ」の3つの使用感から選べる。花王　キュレル　化粧水　Ⅲ　150㎖　¥1,890（医薬部外品）（編集部調べ）

『潤浸保湿セラミドケア』が、健やか肌に導く

ふだん肌トラブルとは無縁の人でも、ちょっとした乾燥が原因でカサつきやムズムズを繰り返すことがあります。何かのキッカケで陥りがちなのが"乾燥性敏感肌"。「私は敏感肌じゃないから…」という人も、大いに可能性があります！

この"乾燥性敏感肌"に対する皮膚科学を、長年研究し続けてきたのが花王。肌本来のうるおい成分であるセラミドの働きに着目した、『潤浸保湿セラミドケア』という考えのもと「キュレル」が誕生したのです。『潤浸保湿セラミドケア』とは、肌のうるおい機能を高めるスキンケア。肌本来のうるおい成分、「セラミド」の働きを守りながら洗い、補うことで、うるおいを与えます。

そのために「キュレル」の保湿アイテムに使われているのが"潤浸保湿セラミド機能成分*1"。角層の深部に行き渡らせることで、肌本来のセラミドの働きをサポート、

「潤浸保湿セラミドケア
うるおい肌を

"乾燥性敏感肌"という
肌トラブルを
見つめ続けて——

これであなたも
"キュレル通"!
裏話あれこれ

1 30年近くにわたる花王の皮膚科学研究。その"結晶"こそがキュレルなのです!

「肌のうるおいと水分を保つのにはセラミドが重要」という事実は今でこそあたりまえになっていますが、そのことに最初に着目したのは実は花王! 1985年、肌の水分保持に関わる因子=セラミドを発見し、また「セラミド機能成分」を世界で初めて化粧品に応用したのも花王でした。その技術が存分に活用されているのが、「キュレル」。誕生から10年、乾燥性敏感肌のためのケアを長く研究し続けています。

1985
肌の水分保持に関わる因子=セラミドを発見

'87
セラミド機能成分の開発、化粧品への応用 世界初

'99
「キュレル」ボディケア新発売

2000
「キュレル」フェイスケア発売

'07
「キュレル」頭皮&ヘアケア新発売

'08
潤浸保湿セラミド機能成分を新配合

'09
春 潤浸美白フェイスケア発売
秋 潤浸保湿ベースメーク発売

2 ロゴに込められた、真摯な思い

「キュレル」のパッケージにあしらわれているのは"カデューサス"という、ギリシア神話に出てくるマーク。実はこれ、世界保健機関を始め、医療機関で使われているもの。また、"Curél"は英語の"Cure"から生まれた造語。少しでも多くの人を乾燥性敏感肌の悩みから解放したいという、「キュレル」の思いが込められています。



FOR BODY

広い部分にものばしやすく、しっとりうるおう

ボディケアアイテムにも"潤浸保湿セラミド機能成分"[*1]を配合。これは、広い範囲にも使いやすいミルクタイプ。すっとなじんで、しっとりうるおいをキープします。のばしやすいので腕や脚、背中など、体のどこにでも気持ちよく使えます。

ボディ用ローション。花王 キュレル 薬用ローション 220㎖ ¥1,356 110㎖ ¥756(医薬部外品)(編集部調べ)

FOR BODY

カサカサが気になる部分もしなやかにキープ

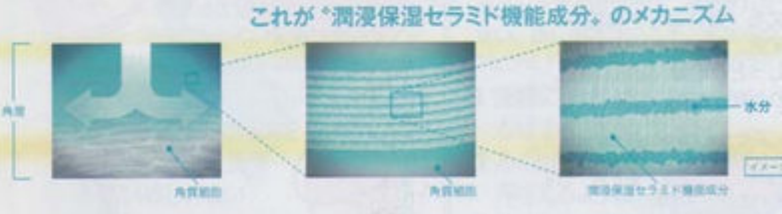
とてもしっとりうるおうボディ用保湿クリーム。"潤浸保湿セラミド機能成分"[*1]が、乾燥した肌の角層深部に浸透、なめらかでしなやかに整えます。特にカサつきが気になる部分に使ってみて。長時間しなやかな肌をキープしてくれます。

ボディ用のしっとりクリーム。花王 キュレル 薬用クリーム 90g(ジャー) ¥1,575 35g(チューブ) ¥5[illegible](医薬部外品)(編集部調べ)





これが"潤浸保湿セラミド機能成分"のメカニズム



独自の「潤浸保湿セラミド機能成分[*1]」が、角層の深部まで浸透、角質細胞の間の水分をしっかりつなぎとめてうるおいの密度を高める。これはイメージ図。(資料提供/花王)

スキンケアから
ヘアケアまで…

まだまだあります！
乾燥性敏感肌のための充実ラインナップ

「キュレル」のアイテムは、なんと全部で52品！ スキンケアはもちろん、ヘアケア、ベースメークアイテムまで、まさに"かゆいところに手が届く。といえるほどの親切ラインナップの一部をここで一気に公開。



敏感肌なので
優しく美白ケアしたい

FOR FACE

セラミドを補いながらうるおい＆美白ケア

植物由来の美白有効成分"カモミラＥＴ。を採用。メラニンの生成を抑え、紫外線によるシミ・そばかすを防ぎます。美容液はふっと溶け込むような感触。また、ＵＶミルクは、さらっと軽くベタつきません。どちらにもうるおい成分"ユーカリエキス*2。配合。化粧水から美容液まで低刺激性*3美白ケアシリーズです。

右／花王　キュレル　美白美容液　30g
¥3,675（医薬部外品）
左／同　美白UVミルクSPF25・PA＋＋30㎖
¥2,415（医薬部外品）
〈価格はいずれも編集部調べ〉

メークオフ＆洗顔をすると
肌に負担を感じがちな人に



FOR FACE

肌本来のうるおいはキープ。でも汚れはすっきりオフ

基本のスキンケアラインには"落とすためのアイテム。もあります。クレンジングは柔らかなジェル状で、こすらなくても肌になじませることができるようになっています。洗顔料は、ポンプを押すとあらかじめ優しい使い心地の泡が出てくるタイプ。どちらも肌本来の"セラミド。を守りながら、メークや汗などの汚れをオフ。

上／花王　キュレル　ジェルメイク落とし
130g　¥1,050（医薬部外品）
下／同　泡洗顔料 110㎖　¥1,050（医薬部外品）
〈価格はいずれも編集部調べ〉

きれいに見せたいのに
塗ると逆にカサつきが目立つとき



OR FACE

…燥性敏感肌。の…おいを守りながら…く装う

…つく肌も「うるおいのツ…」に導く潤浸保湿ベース…クシリーズ。化粧下地に…"潤浸保湿セラミド機能成…。を採用。また２品どち…も"潤いコート微粒子。…配合。カサつきがちな肌に…っとり密着、自然な仕上…が続きます。

…花王　キュレル　パウダー…ンデーション　SPF20・…＋　レフィル　全５色　11g
…415〈ケース別売り〉
…同　化粧下地　SPF10・…　25g　¥2,205
…はいずれも編集部調べ〉

＊1 長鎖二塩基酸ビス3-メトキシプロピルアミド、
ヘキサデシロキシＰＧヒドロキシエチルヘキサデカナミド
＊2 湿潤剤
＊3 ○無香料・無着色・アルコールフリー（エチルアルコール無添加）
○アレルギーテスト済み
○乾燥性敏感肌の方の協力によるパッチテスト済み
（パッチテスト：皮膚に対する刺激性を確認するテストです）
※すべての方にアレルギーや皮膚刺激が起こらないというわけではありません。



乾燥すると身体がカサカサしてしまうなら

FOR TOOL

カサつきがちな肌、敏感な肌にも安心して使える

スキンケアコットンは、外出先でベタつきや汗が気になるとき、手軽に使えるふき取りウェットコットン。天然の保湿成分が肌にうるおいを与えます。タオルは入浴用タオル。3重のメッシュ構造で豊かな泡立ち。カサついた肌にも優しい感触です。

右／花王　キュレル　スキンケアコットン　10枚(医薬部外品)　¥315　左／同　素肌いたわりタオル(15cm×19cm)　¥778
(価格はいずれも編集部調べ)

お風呂上がりに肌がムズムズする人は



FOR BODY

ボディのセラミドも守ってあげなくちゃ！

薬用ボディウォッシュは、肌本来のうおい成分"セラミド"を守りながら汚れオフ。また、消炎剤を配合しているの肌あれを防ぐ効果も。体を洗ったら入剤をたっぷり入れた湯船につかって。分で膨張した角層に素早く浸透、うるいをチャージしてくれます。

右／花王　キュレル　薬用入浴剤　480ml(ボトル)　¥1,365　360ml(つめかえ用)　¥(医薬部外品)　左／同　薬用ボディウォッシ440ml(ポンプ)　¥1,575　360ml(つめかえ用)　¥998(医薬部外品)
(価格はいずれも編集調べ)

FOR HAIR

頭皮&髪のうるおいを守って洗う。ゴワつきのないスムーズな指通りに

肌への負担を抑えた洗浄成分が、うるおいを守りながら皮脂や汚れを落としてくれます。乾燥やフケ、かゆみなどの頭皮トラブルを防いで、サラッとツヤのある指どおりのなめらかな髪に。

上／花王 キュレル 薬用シャンプー　440ml(ポンプ)　¥1,365　200ml(ボトル)　¥683(医薬部外品)
下／同　薬用コンディショナー　440ml(ポンプ)　¥1,365　200ml(ボトル)　¥683(医薬部外品)
(価格はいずれも編集部調べ)



きれいな髪でいたいけど頭皮がカサついて…

乾燥性敏感肌を優しくケアするためのパーツ別「キュレル」メソッド

正しく使うことも乾燥性敏感肌のケアには
とても大切。そこで「キュレル」がおすすめする
お手入れのポイントをいくつかご紹介します。

NEWS!

この機会にトライしてみては？



洗顔から保湿までじっくり20日間「トライアルキット III(リッチな使用感)」でキュレルの使い心地を試せます！
花王　キュレル　トライアルキット III　¥1,575(編集部調べ)　＊「トライアルキット II(…な使用感)」もあります。(いずれも医薬部外品)

FOR HAIR

指の腹で優しく洗う。すすぎはきちんと

無理な力がかからないよう、あらかじめブラッシングしておく。洗い残しのないようきちんとすすいで。

1 あらかじめ髪のもつれをとき、充分にぬらす
2 指の腹で洗い、よくすすぐ
3 ドライヤーできちんと乾かす



FOR BODY

ゴシゴシ洗うなんてもってのほかです！

ゴシゴシ洗うのはNGです！　身体も肌と同様、うるおいを奪わないために優しく洗い上げるのがポイント。

1 よく泡立てる
2 優しいタッチで時間をかけすぎずに洗う
3 洗い残しのないようにすすぐ



FOR FACE

とにかく洗いすぎない。洗顔直後の保湿も大切

顔のケアで大切なのは、摩擦を与えない、洗い過ぎないこと。肌本来の"セラミド"を奪わないよう心がけて

1 洗顔には時間をかけすぎない
2 ふくときは肌を押さえるように
3 洗ったらすぐに保湿する



●協力／花王　☎03・5630・5090　(祝祭日を除く9:00～17:00)　http://www.kao.co.jp/curel

君島十和子の
食べるコスメ

「人間の細胞は毎日どんどん生まれ変わっています。肌も2～3年ですべて変わってしまう。その材料は自分が食べたもの。だからこそ、食べ物と美は切り離せないのです」。そんな十和子さんの、おいしくてキレイになれる食生活を大公開します！

Vol.18



きみじまとわこ
フェリーチェトワコ クリエイティブディレクター。「焼き芋にバターをのせて食べるのも究極の"ほくほくスイーツ"ですね。高カロリーが恐ろしくてなかなか食べられませんが」

芋、栗、かぼちゃ…乙女ゴコロが大フィーバー！

実は根っから甘いもの好きの私。若いころは、甘いものをおいしく食べるためだけに、ダイエットをしていたほどです（笑）。

特に、私の中の"スイーツアンテナ"が騒いで止まらない季節が晩秋の今。その理由は、芋、栗、かぼちゃのスイーツがたくさん出回るから。この3つに共通するほくほくっとした食感が大好きで、私の中で"ほくほくスイーツ"と名付けて毎年楽しみにしています。

この時期が正に旬といわんばかりに、ケーキショップや和菓子屋さん、スーパー、デパ地下からコンビニに至るまで、これらの限定スイーツが魅惑的に並んでいますよね。ちょっとチェックだけ…と、さんざん眺めた後、限定のレア感に負けて買ってしまうこともしばしば。誘惑は多いですが、そんな"盛り上がり感"を感じるとワクワクしてきます。四季のある日本ならではの、ひとつの風物詩ですよね。

先日、箱根をドライブ中に偶然見つけて感激したのが渡辺ベーカリーの栗あんぱん。パンの中はふつうのあんこに栗が入っているだけ、と思いきや、私の大好きな栗きんとんが入っているんです！ 栗＋さつま芋のダブル"ほくほくスイーツ"に大感激！ して今後、我が家の箱根の温泉旅行の定番になりそうです。

また、材料が手軽に手に入り、家庭で気軽に作れるのも"ほくほくスイーツ"のいいところ。ハロウイーンに毎年、妹夫婦の家でご馳走になるパンプキンパイや、私が家でよく作るスイートポテト、大学芋はその代表です。

かぼちゃもお芋も栗も、もともと素材に優しい甘みが備わっている分、砂糖の量も少なめにできるのがいいところ。同じ甘いものでも、ショートケーキを食べるよりは罪が少ない気がして（笑）。しかも、芋・栗・かぼちゃはどれも食物繊維が豊富なので、腸内環境を整えてくれる効果もあるんです。

天然の甘さで、ちゃんと甘いものを食べたときの幸せ感や高揚感が感じられ、さらにほかの栄養も摂れる"ほくほくスイーツ"は日常食べてもいい普段着のスイーツにしています。



ほくほくスイーツ パンプキンタルト

毎年、ハロウイーンは楽しみです

「アメリカ人の妹のだんな様がハロウイーンに毎年作ってくれるのが、パンプキンタルト。こっくりねっとりとした深い甘さが大好きで、毎年楽しみにしています」

●材料（直径約8cmのもの4個分）
かぼちゃ300g、バター20g、砂糖大さじ2、牛乳大さじ2～3、卵黄1個分、シナモン少々

●作り方
①かぼちゃは2～3cm角に切って、ラップで包んで電子レンジで10分くらい加熱する。やわらかくなったらつぶして、バターを加えてよく混ぜる。
②砂糖、牛乳、卵黄、シナモンの順に加えてさらに混ぜる。タルト型に入れて、200℃に温めたオーブンで15分ほど焼く。

今月の大好物 「ほくほくスイーツ」

天然の優しい甘み＋食物繊維も摂れる、普段着のスイーツです

――十和子さん



ほくほくスイーツ 大学芋

カリッ中ホクッの食感に♡

「小さいころ、両親と祖父のお墓参りの帰りに必ずお土産に買って帰っていた大学芋。今はその頃を思い出して自分で作ります。カリッとした周りの部分とホクッとした中身の歯触りがたまらなく好きです」

●材料（2人分）
さつま芋1本、揚げ油適量、砂糖40g、水あめ20g、しょうゆ小さじ1/2、黒ごま適量

●作り方
①さつま芋は皮ごと乱切りにして水にさらし、水気をふく。
②中温に熱した揚げ油で、①をきつね色になるまでじっくり揚げて油をきる。
③鍋に砂糖と水大さじ2を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら水あめを加えて混ぜる。なめらかになったら、しょうゆを加えて混ぜ、火を止める。
④②を入れて砂糖みつと絡めて、ごまを振る。

そうなんです！

管理栄養士 牧野直子先生が証言！

ほくほくスイーツは女性に必要です！

栗は種実類、さつま芋は芋類、かぼちゃは緑黄色野菜と分類は分かれますが、共通して多く含まれるのが栄養素のひとつが炭水化物です。炭水化物は分解されてブドウ糖となり、体や脳の唯一のエネルギー源でもあります。脳は体重の約2%しかないのに摂ったエネルギーの25%を使っているので、集中力をもち続けるためにおやつにスイーツを食べることは理にかなっています。"ほくほくスイーツ"は、芋・栗・かぼちゃを使って手作りすればカロリー控えめにもできて、腸の働きを助ける食物繊維もたっぷり入っているおすすめのスイーツといえます。

"ほくほく"スイーツ比較
"ほくほく"した食感は似ているけど、実はこんなに違うんです。

	栗	さつま芋	かぼちゃ
分類	種実類	芋類	緑黄色野菜
カロリー	164kcal	132kcal	91kcal
食物繊維量	4.2g	2.3g	3.5g

※すべて100g当たり



ほくほくスイーツ 渡辺ベーカリーの栗あんぱん

偶然見つけて感激した傑作あんぱん

「箱根をドライブ中、渡辺ベーカリーの名物シチューパンを買いに行ったら売り切れで、偶然手にした栗あんぱん。食べてビックリ。あんが大好物の栗きんとん！ 感激して"マイ殿堂入り"しました」

Data 渡辺ベーカリー
住所●神奈川県足柄下郡箱根町宮ノ下343-3
☎0460・82・2127

十和子さんの手料理レシピ18

真冬の陽だまりのような
季節の滋味を楽しみます

ほくほくスイーツ スイートポテト

大好きな〝ほくほくスイーツ〟の中でも
とっておき中のとっておき。
秋から冬へおやつとしてよく作り、
子供たちと一緒に食べているのがスイートポテト。
卵も塗らずに、練ったお芋をオーブンで焼くだけの
本当に素朴なスイーツですが、
ほくほくした食感と優しい甘さがじんわりとしみて
心までほっこり、幸せな気分になれます。
若いころ「お芋は太る」というイメージでしたが、
天然の甘みを生かして砂糖の量を調節すれば
簡単にカロリーセーブができて、
食物繊維も多く腸にもいいので、
今は甘いものが欲しくなったら、
なるべく手作りするようにしています。



●材料(約9個分)
さつま芋・黄金さつま芋・紫芋各1本(計約900g)、
無塩バター30g
砂糖大さじ3、生クリーム75〜90cc、卵黄3個分

●作り方
①さつま芋はそれぞれ1cm幅に切って、ラップで包んでそれぞれ電子レンジで5〜6分やわらかくなるまで加熱する。熱いうちに皮をむいてつぶし、砂糖とバターをそれぞれ1/3量ずつ加えてよく混ぜる。
②卵黄、生クリームを1/3量ずつ加えてさらに混ぜ、アルミカップなどに入れる。
③230℃に温めたオーブンで約10分、表面に焼き色がつくまで焼く。

※さつまいもの種類によって水分が違うので、牛乳の量で柔らかさを調節してください。

撮影/竹内章雄(静物)、青柳理都子(人物)　ヘアスタイリスト/古根丈史(Hair Degrees)
スタイリング/中里真理子　料理製作/渡辺ゆき　料理監修/牧野直子(Studio食)
デザイン/萩原恵美　構成/中尾のぞみ、天野佳代子(本誌)

パリの女性は歳をとらない！
その理由がここにある。

文・齋藤薫

パリには、日本の女性が〝どうしても超えられないもの〟がある



日本女性は今、文句なく美しい。世界に誇れる美しさを身に付けたと言っていい。けれど、じゃあ、〝洗練〟はどうだろう。洗練という土台がないと、美しさは根づかない。そして〝美しくなるための知性〟とも訳せる洗練を身に付けるのは、キレイになることそのものより、何倍も難しいからである。

そんな洗練の産地は、今も昔もフランス・パリ。だから今あらためて、パリの感性が見直されつつある。昔のような憧れとは違う。ただ、〝どうしても超えられないもの〟がパリにはある気がするからだ。画家を夢見る者が、ファッションを志す者が、世界中からやってきた街。そして、自分を女性として磨きたいという衝動にただ突き動かされるように訪れる女性が、今も後をたたない街。

オートクチュールの概念を生み、一流ブランドを次々に排出したのもこの街だし、今も丸ごとひとつの美術館。そこにいるみんなが〝洗練という名の空気〟をただ呼吸している。日本女性がかつてお手本にしたのも、そんなパリの女性たちだった。パリそのものがお洒落の教科書だった。

パリの〝洗練〟には、ある意味〝ルール〟がない。しいて言えば、「誰かと同じじゃないこと」だけがルール。体の中に洗練が宿っているから、どんなに独創的な表現にも必ず洗練がついてくる。だからとことんシンプルな装いでも存在感をもってしまう。自分を自在に演出できるのは、洗練があるからなのだ。

もちろん〝年齢の重ね方〟にだって、洗練が満ちている。パリのマダムの若さはあくまで自然……不自然に引きつったようなハリならいらない。あくまでも、人生を大いに楽しみ、大いに笑い、でも必ずピンとした肌に戻れるしなやかな若さを作っていく。だからパリの女は歳をとらないのだ。

今、〝物の価値〟が大きく変わりゆく時代。だから見直されるロレアル パリの底力

フランスには「自分の顔の位置は精神が決める」という諺がある。それも精神がしゃんとしていて、目線もキュッと上を向く人は、自ずと背筋もピンと伸びて、顔の位置も高くなる。それがフレンチビューティの美しさだという教えである。

このキュッと上向きの溌剌とした若さを、まさにパリから世界に発信してきたのが、100年の歴史を持ち、パリコスメのひとつの象徴でもあるロレアル パリである。世界で売り上げナンバーワンを誇るエイジングケアブランドリバイタリフトは、〝上向きのベクトル〟をテーマにし、パリの価値観をそこに体現させてきた。人工的なハリではなく、人生を謳歌する上向きの表情こそ美しいというパリの美意識を、そこに託しているのだ。



ロレアル パリの顔を長くつとめ、パリ暮らしも長かった川原亜矢子さんは、顔回りから首もとの肌までを考えたリバイタリフトの新作、フェイス・コントゥアー＆ネック クリームの感想を、こう述べている。「首もとを意識してお手入れしはじめたら、姿勢が自然に良くなりました」。顔と首のお手入れで、背筋がピンとのびる、そういう美しさの連鎖は、感性がなければ生まれないもの。洗練の心がフェイスケアさえ全身に行き渡らせるのである。パリの女性は、だから顔だけじゃない、全身からくまなく美しさが溢れだす。近くからでも、遠くからでも、気配でも、人を魅了する女性美ができあがるのだ。

昔から〝美の都〟と呼ばれてきたパリには、今も〝美しさ〟をさまざまに発信していかなければという強い使命感があるのだろう。トレンドがめまぐるしく消費されていくだけの今、流行の震源地というよりも、パリはむしろ30年先も50年先も変わらない普遍的な美を、確信をもって発進していく源泉であろうとする。その象徴がロレアル パリなのだろう。

今年、奇しくも〝物の価値〟を見極める目が大きく変わった。本物が見えてきたと言ってもいい。高価なものだけが優れたもの、という考え方から、真に正しい上質のものを、リーズナブルに提供できるブランドこそ価値があり、それを選択できることが美しくなる知性＝洗練である、というふうに……。かくして今年、100周年を迎えるロレアル パリの底力に、あらためて注目が集まっている。大きな時代の変動、でもそこに〝永遠〟を感じるのである。





PR



RVL
フェイス・コントゥアー＆
ネック クリーム
[クリーム] 50mL
¥2,800(税込¥2,940)

フェイスラインから首もとまで "上向き顔"の決め手へ

リバイタリフトが世界で一番成功[※1]したのは、ずばり"上向きの印象"へ導くエイジングケアブランドだから。その手応えをさらに鮮やかなものにするのが、新製品フェイス・コントゥアー＆ネック クリームだ。肌のゆるみ感から、首もとの衰えまでに着目。独自の視点で見い出したエイジングゾーンに一斉に働きかける一品は、「"上向き"の印象への手応えは、むしろ"顔の下半分"が握っている」という事実をあらためて教えてくれる。

世界を舞台にするロレアル パリは、地域や人種で異なるニーズをつぶさに調査してきたが、じつは骨格の違いから、アジア人ほど輪郭やアゴがもたつき、下ぶくれになりやすい可能性を突き止めた。さらにフェイスラインから首の肌の引き締めへの新しいカギも突き止め、2倍[※2]のエラスチンを配合、"リバイタリフト パワー"に新たな力を与えた。使うほどに肌が引き締っていくのを感じるはず。

こうして膨大な開発費をかけながら、3000円を切る価格に抑えられたのも、ロレアル パリが世界[※3]のトップ企業だから。この価格でも、リバイタリフトへの世界的信頼を裏切らない。その自信がまた、ロレアル パリの実力をハッキリと裏づけた。

肌年齢予想シミュレーション



<ロレアル研究所調べ> 製品の効果を保証するものではありません。

ファンデーションなのに "24時間保湿"というエイジングケア発想

ファンデーションを変えただけで、顔立ちの印象までが変わって見えること、誰もが気付いていたはずだが、リバイタリフトが生んだこのクリームファンデーションも、ハリと艶が顔立ちにまで上向きの印象をもたらしてくれる。

ともかくファンデーションであることを忘れさせるほどの潤いは、24時間保湿とさえ呼ばれる。溢れ出すほどの潤いに満ちているということ。肌の水分を司るコラーゲンをサポートし、ロレアル独自の保湿成分、セラミド5で乾くスキを与えず、ローヤルゼリーエキスなどツヤと明るさを与えていく念の入れよう。同時に外側からは、特殊なパール技術が小じわ、くすみなどのエイジングサインを巧みにカモフラージュ。クリームタイプなのに、とてもナチュラルな艶めく仕上がり。だから、尚さらメリハリが強調され引き締って見えるリフト仕上げなのに、肌にはとても柔らかな着心地。たとえ24時間纏っていても、肌が疲れない。それこそがエイジングケア発想。見えないニーズにもていねいにていねいに答えるのが、ロレアル パリのファンデーションなのである。



<イメージ図>

全4色 P010 OC20 BO30 OC40

SPF 20
PA++
無香料



RVL クリーム ファンデーション
[ファンデーション] 32mL ¥2,800(税込¥2,940)

100年間、美の開拓者でありつづけたロレアルは生きた伝説だ

ロレアルは、1909年創立。化学者ウージェンヌ・シュエレールが"安全なヘアカラー"を開発したのが始まり。あくまで安全に美しくなる製品を開発したいという使命感が、ロレアル創業の原動力となったのだ。そして今、世界中に18の研究所と3000人もの研究者を持ち、年間6億ユーロもの研究費を投じていることに、ロレアル100年の成功の要因があった。世界最大の化粧品メーカーとなっても、真摯な姿勢をくずさない。100周年だからこそ、そこを見てほしいのだ。ロレアルは次の100年も美の開拓者でありつづけるのだろう。





L'ORÉAL 100 YEARS OF BEAUTY

齋藤薫の 今月の 馨(かお)る女

馨＝黍（きび）のこうばしい香りが遠くにまで及ぶことから生まれた文字。転じて、いい影響を広める、感化するという意味がある。今、失われつつある"五感"をテーマに、齋藤薫さんがあなたを"馨る女"に磨きあげる！

第105回

文／齋藤 薫
撮影／池田 保　スタイリスト／小倉真希
デザイン／古川美和子デザイン室

派手な顔立ち＋αが今、モテる〝美人顔〟の条件

テレビや広告を華やかに彩る女優、タレント、モデルたち…。彼女たちの〝顔〟は、時代を映す鏡。今、どんなタイプの〝美人顔〟がモテているのか。齋藤薫さんの分析から、私たちが目指すべき女性像が見えてきます。

今月のキーワード 1

ネオ派手美人 1

どんなに濃い化粧をしても
ケバくならないのが絶世美女の条件なり

今まで日本にいなかった妖艶と美少女の両立

ハリウッドで、かつて〝絶世の美女〟と呼ばれた女優の系譜がある。〝ビビアン・リー→エリザベス・テイラー→ブルック・シールズ……〟。ビビアン・リーは、『風とともに去りぬ』でヒロイン〝スカーレット〟をやった人で、すでに亡くなっているが、エリザベス・テイラーはまだ健在。失礼ながら、かつての美女ぶりは想像がつかないが、この人が主役をはった時代には、ダントツ1位の絶世美女と言われ続けた。このエリザベス・テイラーは、子役から奇跡の美少女の名を欲しいままにしていたが、むしろ子役の頃から〝絶世美女〟と言われたのが、ブルック・シールズだった（一応、今もTVドラマなどで活躍中）。そう言えば、後者二人はマイケル・ジャクソンの〝親友〟とも〝恋人〟とも言われたが、絶世の美女コンプレックスゆえ？

そして3人に共通しているのは〝吸い込まれそうな湖のような目〟と、彫りが深く華やかな顔立ち。クール・ビューティと呼ばれたグレース・ケリーの顔と比べると、かなり濃いめで派手。しかし向こうではやっぱり、こういう派手美人こそ、〝絶世〟と呼ぶにふさわしかったわけである。

で、このハリウッド系美女顔の系統に入るのが、ミス・ユニバースの日本代表となった宮坂絵美里だろう。

ミス・ユニバースでは結果が残せなかったものの、逆にそれが日本人っぽくないスケールの美女であることを決定づけた。正直言って、今までいちばん世界に通用する美貌の持ち主……にも見えたから。世界一になった森理世は、むしろとても日本人的な顔だったことを考えれば、どこかにアジアン・ビューティのエキゾチズムが残っていないと最終に残れないということかもしれない。

ともかくも宮坂絵美里が、今までの美人顔にはない〝絶世感〟と派手感を持っているのは確か。しかしプロアクティブのCMなどでも見られるように、この人の素顔は逆に赤ちゃんのように少女っぽくて愛くるしい。そのギャップの激しさは、良いモデルの証でもあるけれど、〝強い化粧〟をした時に極めて妖艶になることが絶世美女の条件とも言われる。

つまり、顔立ちの系統の分かれ道として、メイクを濃くするほどにただただケバくなっていく顔立ちと、どんどん妖艶になっていく顔立ちがあって、絶世系はあくまで後者。そういう意味でも、この人の顔はまさに絶世系。目下、女性より男性に支持者が多いと言われるが、美少女と妖艶美女両方になれる顔にこそ、男たちは激しく憧れるんだとか。どっちにしろ、今までいなかったタイプの美女が日本に出現したとそう思った。

いずれは知花くららのようにレポーターになりたいという野望を持っているらしいが、この際〝国際派女優〟なんかを目指してしまってほしい。5年後10年後、一体どういう存在になっているのか楽しみ。下から〝成城〟という、いわゆる〝成城組〟のお嬢様であることも今時では希少価値。女たちは冷静な目で見ているけれど、絶対に侮れない存在だ。とっても未知数だけれども、目を離せない存在ってこと、覚えていて。

今月のキーワード
2

オヤジ殺しな華やか透明感は、意外だけれど、ポスト沢尻！

ネオ派手美人 2



類い希な透明感を作るのは端正な顔立ち

　めちゃくちゃキレイな子は今やごまんといる。街を歩いているだけでもいっぱい見かける。本当に美人が増えた。非の打ちどころのない美人が少しも珍しくなくなった。逆を言えば、ちょっとやそっとの美貌では、まったく驚かなくなっている。美人がみんな同じに見えてしまうほどに。

　しかしそんな時代にあって、何？この美人……と息をのんでしまった美人がいる。それが佐々木希。

　美形はたくさんいるけれど、ああいう美人はちょっといない……ハッキリそう思った。聞けばこの人は秋田でいわゆる〝ショップ店員〟をしているところをスカウトされたのだとか。なるほど目立つ。竹ヤブの中でそこだけ発光してるから見つけられた〝かぐや姫〟みたいに、オーラを持っている人は、どんな状況であっても探されてしまうのである。

　類い希な透明感、と言っていいのだろう。その透明感を作っているのは何かと言うのなら、やっぱり顔立ちの端正。あまりにも端正だからこそ、単なるキレイを超えてズバ抜けた透明感になってしまう……そこまでの端正は本当に希である。

　だから色白であることは確かだけれど、通常あそこまで髪が黄色いとなかなか出てこない透明感が生まれてしまう。確かに肌色の色素は薄いが、髪はカラーリングなのだろうに、生まれつきのように見えてしまう。

　そして〝秋田美人〟というのなら、これこそ本物の秋田美人。単に色白でただ肌がモチモチしているだけでなく、言ってみれば〝白系ロシア人〟のハーフのような程よく深い彫りが特長。秋田美人は典型的な日本美人とは少し違うようである。だから同じ端正でもどこかに華やかさをたたえてる。底まで透明な湖のような透明感を持っているのに、どこか派手。この絶妙なバランスが、美人がいっぱいの時代にも一人目を惹き、一度見たら忘れられないほどのインパクトを放つのである。

　かくして、スカウトされた直後から、いくつものコンテストでグランプリを受賞し、モデルデビューの時は10数社からオファーが殺到するほどのモテぶりだったという。それも女性から見てとてつもなくキレイというだけじゃない。じつは男性へのアピール力が極めて強い美女だということを見逃してはならない。

　もれ聞くところによれば、あのテリー伊東がこの人のファンを公言しているというが、言ってみれば中年男にも本気で支持されてしまうところが他の美形タレントとは一線を画すところ。ふつう〝PINKY〟系の髪が金髪の美形ギャルは、オジサンたちにとって、別の生きものだから、いくらキレイでもそういう感情が湧かないらしい。ところがこの無類の透明感は、オジサン世代にこそ、より強くアピールし、同様の引力をもったという意味からポスト沢尻エリカにもなれる素質充分。

　初主演映画も年上の男との恋がテーマ。透明感ある派手美人は中年男にとんでもなくモテる、それこそ〝出世〟も早いこと、ついでに覚えておく。ズバ抜けた透明感と華やかさを両方持てたら人生楽ってことも……。

齋藤 薫／美容ジャーナリスト
女性誌編集者を経て美容ジャーナリスト／エッセイストへ。女性誌において、多数の連載エッセイをもつほか、美容記事の企画、化粧品の開発・アドバイザーなど幅広く活躍。新刊「The コンプレックス」（中央公論新社）ほか、「なぜ、A型がいちばん美人なのか?」（マガジンハウス）など著書多数。また、シンガーソングライター河口恭吾氏のコンセプトアルバム「"WOMANING。～今を生きる女性たちへ～」においては、詞／モチーフ提供として参加。

吸収Wクッション登場

な夜も快適睡眠したい！

hudie.com

性が多いよう。その理由は、ずばりモレによる不安。
ンで、モレを徹底ガード。信頼できる夜用ナプキンで、多くて不安な夜をぐっすり眠れる夜に変えて、生理期間中もキレイをアップしよう！



本音トークを展開してくれたのは…



ビューティライター
内田淳子さん
生理中は痛みが強く、経血量も多いため、ドヨンと沈みがち…。そのため、生理期間中は特に、心の安定にも効果的な睡眠をできるだけとるようにしている。

イラストレーター
小迎裕美子さん
本誌でもおなじみのイラストレーター。美容の知識も豊富で、たっぷりの笑いと的確なコメントで表現されるビューティルポは定評あり！

生理中は眠りが浅い、目が覚めるなど睡眠の質が低下しがち

内田 キレイな人に「美の秘訣は？」と聞くと、答えは決まって「睡眠」。それくらい睡眠はキレイと活力のもと。でも、生理期間中はすごく眠くてしょうがないのに、いざベッドに入ると姿勢に気をつけてしまったりして、寝つきづらいという女性がすごく多いんです。睡眠は疲れを癒すだけでなく、心と体にエネルギーをチャージしてくれる、とっておきの時間。生理中は、肌も体調もとてもデリケートになっています。それだけに十分な睡眠が必要なのです。

小迎 わかります！ ただでさえ睡眠不足が重なると、肌や体は不調になるのに、生理中はそれにも増して朝起きると体全体に倦怠感があって、気分もネガティブに…。モレが不安なので、寝返りを打たないよう、無

のかもしれません。

内田 私も以前は、経血が多い日の夜は、経血がヒップを伝わった瞬間、ハッとして目が覚めるほど眠りが浅くなってしまっていました。小迎さんはふだん、モレ対策は、どのようにされていますか？

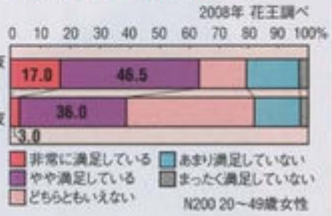
小迎 一応、モレないよう意識して

っても、経血が多い日はやっぱり心配ですね…。

内田 実は、すごくそういう女性が多いんです。後ろモレ対策のために、中にはナプキン2枚を前後に重ねて使用したり、バスタオルをシーツの上に敷いて寝る人もいるほどです。

小迎 それでは、快適な眠りは得ら

生理期間中の睡眠意識



睡眠満足度を調査すると、非生理期間中は満足と答える人が約64%いるのに対して、モレが不安で寝つきにくい、途中で目が覚めるなどの理由もあってか、生理期間中は39%に減少。女性の心と体のキレイをサポートする情報満載のサイト（http://www.kao.co.jp/laurier/）で快眠のための情報をチェックしよう！

生理中は…



コンフォーターケース¥18,900、シーツ¥12,600、ピローケース¥4,515（KID BLUE）



まずは、モレを防いで
不安のない睡眠を目指したい

モレを徹底ガードする心強い味方

ドキッとデリケート

生理期間中は、キレイのもとである睡眠が十分にとれないとい
〝ロリエ スーパーガード〟シリーズは、新発想の超吸収®Wク



良質な美的快眠こそ
健康的な美しさの鍵！

トップス¥7,665、ショートパンツ¥6,615、ロングカルソン¥6,615(KID BLUE)

〝モレ〟の原因は体とナプキンのすき間にあり！

内田　そもそも、後ろモレの原因は、体とナプキンの間にすき間ができてしまっていたことにあるそうなんです。吸収クッションがひとつのナプキンだと、ヒップのカーブにナプキンがしっかりとフィットせずに、体とナプキンのすき間を経血が伝わって後ろモレが発生しやすくなっていました。つまり、ナプキンがヒップにフィットして経血をしっかり吸収すれば、伝いモレは防げるわけなんです。

小迎　寝返りしてもずれずにモレない、つけ心地も最高…そんな夜用ナプキンがあれば、ぜひ試したいです！

ッションを使用した〝ロリエ スーパーガードシリーズ〟がおすすめ！ 吸収クッションをふたつにしたことで、浮きやすい部分にもしなやかにフィ

ワフル吸収クッション」が、多量の経血を瞬時に閉じ込め、後方の「せき止めクッション」で後ろへの伝いモレを徹底ガードしてくれるんですよ。

小迎　なるほど！ コレはよさそうですね。

内田　実際につけてみると本当にフィットしてずれにくい！ 私は、ひと晩中モレないこのナプキンのおかげで、多くて心配な夜も安心してぐっすり眠れるようになりました。

小迎　今まで、心地よい睡眠のために布団やパジャマにこだわっていましたが、これからはこのモレを徹底ガードする夜用ナプキンを使って、生理中でも美的快眠を目指してみたいと思います！



〝ロリエ スーパーガード〟はモレの不安をダブル解決

前方の「パワフル吸収クッション」で多量の経血を瞬間キャッチし、後方の「せき止めクッション」で後ろへの伝いモレを防止。さらに寝返りや横向きによる横モレをガードする「形状安定フィットギャザー」で、モレを徹底防止！







美的快眠のための選べるラインアップ



超吸収Wクッション対応！
〝ロリエ スーパーガードシリーズ〟は、豊富なサイズ展開&バリエーションで、経血量や体に合わせて選べるのも魅力です。花王　ロリエ スーパーガード（左から）FIT300、EX340、MAX400／オープン価格

どんな不安も徹底ガード！ 多い日専用
特に多い日は、長時間だと不安…そんな声に応えて誕生した、デイリーも安心なパワフル昼用と、ロリエだけのショーツタイプ。花王　ロリエ スーパーガード（左から）パワフル昼用、安心ショーツタイプ／オープン価格

撮影／小池哲夫　スタイリスト／加藤美香　ヘア＆メーク／相馬久美子　モデル／YURI　イラスト／小迎裕美子　デザイン／古川美和子デザイン室　構成／藤木広子(office yamamoto)

※超吸収…花王同サイズナプキン

●協力／花王　☎03・5630・5010

美的至福

最新コスメやグッズ、ニューショップなど、旬の話題が続々登場。いち早くチェックして！ 価格は税込み価格です。



輝く華やかフェースにドレスアップ インテグレートから新アイテムが登場

資生堂インテグレートから新アイテムが発売。ひとつのパレットでツヤ、輝き、透明感を自在に演出できる、6色6質感のチーク&フェースカラー「フォルミングチークス(ジュエルボックス)」(2種)が数量限定で登場するほか、ツヤ感をアップした「グラマラスルージュ(エナメルラスター)」(6色)、仕上がりが長持ちする筆ペンタイプの「ラスティングリキッドアイブロー」(2色)も登場。
問資生堂お客さま窓口 0120・81・4710



こころ踊る、粉雪ローズ ロクシタン〝キャンディローズ〟シリーズ

ロクシタンから〝キャンディローズ〟シリーズ(全6種 ¥2,835～¥10,290)が数量限定発売中。粉雪のようなパウダーシュガーがフワリととけて、愛らしいローズの香りが広がります。聖夜、こころ踊る喜びを届けます。オードトワレ、ボディクリーム、バスパウダー、キャンドルのほか、コフレなども展開。詳しくはwww.loccitane.co.jpへ。
問ロクシタン ジャポン カスタマーサービス ☎03・3234・6940



コフレドールの春のメイク テーマは〝Romantic pleasure〟

コフレドールは、〝Romantic pleasure〟をテーマに、春のメークアップアイテムを12月16日(水)発売。新しいパール素材「透明発光パール」を独自のブレンド術によって配合。アイテムごとに最適なバランスで光をあやつり、澄んだ輝きのヴェールを生み出しました。輝きに満ちた目元を演出する「コフレドール ジュエルシャスアイズ」(全5種)ほか、水感触のルージュなどを展開。
問カネボウ化粧品 0120・518・520



※メイベリン ニューヨーク調べ(個人差があります)

メイベリン ニューヨーク 7倍※ボリュームマスカラが登場

メイベリン ニューヨークから、マグナム級7倍※のボリュームマスカラ「メイベリン ボリューム エクスプレス マグナム ウォータープルーフ」(¥1,260)が新登場。水溶性コラーゲン(スムースサポート成分)配合でまつげ1本1本を太く、濃くし、インパクトのある大きな目元を演出。〝メガスプーンブラシ〟が根元からまつげを捉え、セパレートしてダマなく美しい仕上がりに。問メイベリン ニューヨークお客様相談室 ☎03・6911・8585



カサつく肌にもなめらかに密着 キュレル 潤浸保湿ベースメイク〟

花王キュレルから乾燥性敏感肌を考えた低刺激性の〝潤浸保湿ベースメイク〟が新発売。使用感や仕上がりを重視し、化粧下地やクリーム／パウダーファンデーション、おしろいまで、アイテムと色ぞえを豊富に展開。今回、化粧下地とクリームファンデーション、フェースパウダーを1個づつセットで5名に。応〒177-8681 郵便事業株式会社 石神井支店私書箱60号「花王㈱キュレル 09秋プレゼントキャンペーン」BITEKI係 問花王 ☎03・5630・5090



成熟肌を目覚めさせる ベキュアのプレミアム化粧水が登場

ベキュアは、プレミアム化粧水「ホーリー プレジャーローション」(150㎖ ¥10,500)を発売。独自開発原料、聖なる植物「ホーリーバジルエキス」を配合し、さらにエイジングケアと優れた使用感を生む、4つの発酵由来成分(保湿)を新たに配合。独自の研究理論に基づいたサイクルアクションで1日中効果が持続。発売中のクリームと合わせて使用すれば、相乗効果も期待できます。
問ベキュアお客様相談室 ☎03・5462・1763



咲き誇る花のようにうるおい弾む肌へ ファンケルのスペシャルキット

花の成分でうるおいを与え、しっとりなめらかな弾む肌を目指す「ファンケル スペシャルコンセントレーションキット 2009」(¥4,900)が数量限定発売。マッサージにより血行を促しうるおいを与える「モイスチュアー マッサージジェル」(33g)、パック効果のある「ナイトパッククリーム」(50g)の限定アイテムに加えて、人気の総合美容液のハーフサイズ(9㎖)やマスク(2包)をオリジナルポーチにセット。問ファンケル 0120・35・2222



高画質な美肌を目指す クラランスのトータル ボディケア コフレ

「クラランス ボディケア コフレ」(¥14,175)が個数限定で発売中。引き締まった高画質なボディの肌へと導く、ベストセラーボディジェル「リフトマンスール ハイ ディフィニシオン」(現品)、不要な古い角質を取り除く「スムージング ボディ スクラブ」(現品)ほか、バスローション、美容液、クリーム、パーティ気分を盛り上げるクラッチバッグをセット。なめらかな理想のボディラインを目指して。
問クラランス ☎03・3470・8545



みずみずしい肌に導く リサージの新アイテムが登場

コラーゲン メインテナンスブランド〝リサージ〟から、薬用エイジングケアアイテムが登場。うるおいとエネルギーで引き締まった印象に導く「リサージ トータル エナジークリーム」(¥10,500／医薬部外品)、乾燥からくる初期エイジングをケアする「同 ファーストリペアクリーム」(¥5,250／医薬部外品)、不調に傾きがちな肌のためのバリアサポート美容液「同 コラゲナラップ」(¥5,250／医薬部外品)がそろいます。問リサージ 0120・417・134



楽しいコンテンツ盛りだくさん 〝LISMO！で恋するキャンペーン〟

auでは、ケータイでオンガク、エイゾウ、ホンが楽しめる〝LISMO！で恋するキャンペーン〟を2010年1月6日(水)まで実施中。北川悦吏子原作のオリジナルドラマ「恋ばな～スイカと絆創膏～」を限定配信するほか、主題歌flumpool「見つめていたい」の〝着うたフルプラス™〟と〝着うたフル®〟(体験版)、ドラマの原作の電子書籍(体験版)のプレゼントなどもりだくさんの内容です。〝リスモ〟で体験してみて。
問auお客様センター 0077・7


BE@RBRICK TM & © 2001-2009 MEDICOM TOY CORPORATION. All rights reserved.

クリスマス チャリティ キャンペーン 〝Merry Green Christmas〟開催

伊勢丹が、今年で4回目となる〝Merry Green Christmas〟キャンペーンを12月5日(土)より開催。環境親善大使グリーンサンタ®の来店イベントや、チャリティグッズの販売などを展開。今年の「ベアサンタBE@RBRICKストラップ」(¥300)は、新しくなったノーマルグリーンと、蛍光のイエロー、ピンク、グリーンの4色。1個につき¥100がグリーンサンタ基金に寄付されます。
問伊勢丹新宿店 ☎03・3352・1111



ヴァン クリーフ&アーペル 〝ザ スピリット オブ ビューティー展〟開催中

フランスのハイジュエラー、ヴァン クリーフ&アーペルの歴史的・芸術的コレクションが一堂に会する〝ザ スピリット オブ ビューティー展～時空を超える美の真髄〟が、2010年1月17日(日)まで森アーツセンターギャラリー(六本木ヒルズ森タワー52F)にて開催中。東京が世界巡回展の最初の開催地となり、300点近くのジュエリーや時計が集まるこの規模は、日本で初めて。会期中は無休です。
問ハローダイヤル ☎03・5777・8600

れているプレゼント情報は各提供会社からのご案内です。特に指定のない応募の締め切りは1 22日(当日消印有効)です。応募の際は必要事項(〒・住所・氏名・電話番号)を必ず明記してください。
記入いただいた個人情報は応募先の各社が適正管理し、賞品の抽選及び発送のためにのみ利用いたします。この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に当選できません。

シミ・シワ・たるみ…老化のサインの元は、酸化だけではなかった！
今、話題の老化防止の新常識を全レクチャー！

肌も体も「抗糖化」で アンチエイジング

「酸化」が肌や体の老化に大きく影響することは知られていますが、肌老化のシミ、シワ、たるみだけでなく、体の老化まで促進する新原因「糖化」が最近大きなニュースになっています！
今、「抗酸化」よりも注目すべき！といわれている肌と体の老化を防ぐ「抗糖化」の最新情報をお伝えします。

撮影／小寺浩之　イラスト／松井晴美　デザイン／GRACE.inc
構成・文／増田美加（女性医療ジャーナリスト　http://masuda-meii.jugem.jp/）

CHECK List

- □ クッキーやケーキなど甘いものの間食が多い
- □ 丼ものが好き
- □ バッグやデスク周りにアメやお菓子がいつもある
- □ ペットボトルの清涼飲料水をよく飲む
- □ 甘辛い料理が好き
- □ ごはんや麺類などの主食をしっかり食べたい
- □ 野菜や豆類が嫌い
- □ 我慢できず夜食を食べることが多い
- □ つい早食いしてしまう
- □ 運動をほとんどしていない

当てはまる項目はありませんか？

危ない あなたも「糖化」が進んでいるかもしれません

「抗糖化」のアドバイ
いただきました



内科医
久保 明先生
高輪メディカルクリ
ニック院長。東海大
学医学部抗加齢ドッ
ク教授。厚生労働省
薬事・食品衛生審議
会専門委員。



循環器内科医
赤澤純代先生
金沢医科大学21世紀
集学的医療センター
女性総合医療センタ
ー副センター長。ア
ンチエイジング学会
評議員。慈豊会理事



ロート製薬
丹羽岳志さん
同社事業開発本部で
新製品の開発企画を
担当。最新の皮膚科
学に基づいた研究を
海外の専門機関など
と提携して行う。

「糖化」は「酸化」より肌も体も老化させます！

「糖化」とは、私たちの体内にある大切なたんぱく質と、食事によって摂取した「糖」とが結びつくことで、糖化したたんぱく質が生成され、体内に蓄積してしまうことです。

「糖化」が進んでいくと、肌を老化させるばかりか、糖尿病などの怖ーい病気につながることもあるのです。

今、医療界では「酸化」よりも「糖化」のほうが美容と健康に大敵、ともいわれています。

〝甘いものをとりすぎたら太る〟とは思っていたけれど、まさか肌や体の老化に直結しているとは！糖分のとりすぎが、美容と健康にここまで悪影響があるとは思ってもいませんでした。

上記のリストをチェックしてみてください。当てはまるものがありますか？　チェック項目は、糖分（炭水化物や甘いもの）をとりすぎる傾向にないか、また糖分を吸収しやすい生活習慣になっていないかどうか、を聞いています。

チェックが入る項目が多ければ多いほど、「糖化」が進んでいる可能性大です。

[illegible]肌の老化防止のためにも、また将来の病気予防のためにも、「抗糖化」を心がけた生活をすることが大事。最先端医学と美容分野で研究されている「糖化」のメカニズムと対策法をお伝えします。

メカニズム

肌と体に起こる「糖化」で老化が加速します！

「糖化」は、肌や体の老化を促進する原因であることが、さまざまな研究で明らかになっています。肌のシミ、シワ、たるみだけでなく、骨、血管、脳にも影響があるのです。この「糖化」の仕組みを知ることで、糖化防止対策のヒントを得ることができます！

糖とたんぱく質が結びついて老化が起こる！

「糖化」とは、体内のたんぱく質に糖が結合し、肌や体が老化や不調を引き起こす現象のこと。要は、体内のたんぱく質が糖によって劣化してしまうわけです。

ところで、私たちの体を構成する成分の約15％がたんぱく質だって知っていますか？ ちなみに水分は約60％、脂肪が約20％。私たちの体のあらゆる部分がたんぱく質で構成されています。

「肌のコラーゲン、エラスチンがたんぱく質であることは知られていますが、ほかにも筋肉、血管、赤血球、脳の神経細胞、骨、目の網膜や角膜まで、たんぱく質で作られています」と、高輪メディカルクリニック院長で東海大学医学部抗加齢ドック教授の久保明先生。

ということは、糖分をとればとるほど、体の中のあちこちのたんぱく質と結びついて、あらゆる部位で老化が促進することに。「糖化」がヒトの老化原因にこれほど大きく影響していたとは！

糖尿病研究から始まった研究で老化の仕組みが判明

そもそも、老化の主な原因は、〝加齢〟と〝酸化〟であるというのが今までの常識でした。そこに、最近、新たな研究成果によって、〝糖化〟が老化原因の重要な要素として加わったのです。

「もともと糖化は、糖尿病の治療研究から端を発しています。糖尿病患者さんの病変がある部分に、糖化した劣性たんぱく質が高濃度に蓄積していることが発見されたのです。糖化を抑えることで、糖尿病の合併症の進行が抑えられることがわかり、医薬品の開発など、医療分野での研究が進んできています」と、金沢医科大学21世紀女性総合医療センター副センター長の赤澤純代先生は話します。

近年、糖化たんぱく質を検出する技術精度が上がってきました。それによって、健康な人にも「糖化」は、老化の一因になることが明らかになってきたのです。

一度できた糖化物質は分解されない！

ここで、たんぱく質が糖化するプロセスを見ていきましょう。P.

肌と体を老化させる要因はいっぱい！



加齢、糖化、酸化は老化を進める3大要素！

年齢を重ねることで代謝が低下したり、ホルモン分泌が減少して老化します。そこに酸化と糖化が加わると、老化がさらに加速してしまうのです！

酸化のプロセス



「酸化」と「糖化」でさらに老化が進む！

脂質も、たんぱく質と同様、活性酸素の影響によって、活性カルボニル化合物に変化し、これが脂質の「酸化」を進ませる要因に。脂質が酸化すると、ALEsという劣化した脂質となり、糖化したAGEsと一緒になって老化をさらに促進します。

糖化のプロセス



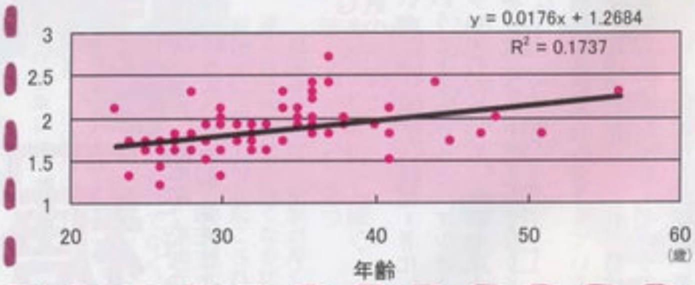
体の中でたんぱく質は「糖化」している！

口から入った糖分が酸化と酵素による影響で、まず活性カルボニル化合物（3DG）に。これがたんぱく質と結びつきやすい性質をもっているため、糖化を急速に促進。たんぱく質は糖化すると、体内でAGEsという変性、劣化したたんぱく質になってしまいます。

す。甘いものや炭水化物などを食べると、体内で糖に分解されます。この糖は、エネルギー源として生命活動にとって大切ですが、酸化や酵素の影響を受けて、「活性カルボニル化合物（3DG）」という物質になってしまいます。

糖がこの3DGという物質になると、体内のたんぱく質と結合しやすくなり、糖化反応を急速に進行させてしまうのです。そして、3DGとたんぱく質が出合ってしまうと、「AGEs」という変性、劣化したたんぱく質に！

一度たんぱく質が糖化してAGEsができてしまうと、これを分解する酵素などは体内に少ないので、ほうっておけば、増加する傾向にあります。ですから、年齢が上がるほど、体内の劣化たんぱく質AGEsは増えて、蓄積していってしまいます（上のグラフ参照）」と、ロート製薬事業開発本部開発企画担当の丹羽岳志さん。



年齢と肌のAGEsとの関係は？

年齢とともにAGEsは増えていく！

AGEsは1度できると、分解されることがないため、年齢とともに蓄積。増加傾向にあって、50代になると20代の1.5倍に！

「糖化」＋「酸化」で老化はさらに加速する

さらに、最近、脂質が酸化するメカニズムも明らかになってきています（P.106「酸化のプロセス」参照）。

「紫外線、たばこ、ストレスなどが原因で活性酸素が増えると、脂質はその影響で〝活性カルボニル化合物（3DG）〟に変化します。この3DGと体内の脂質とが結合することで酸化反応を起こし、〝ALEs〟という劣化した脂肪が生成されてしまいます」と赤澤先生。

「糖化と酸化がダブルで起こることが、さらに老化を加速させることになる」とも。

では、「糖化」すると、具体的にどのような老化反応が起こるのでしょうか。まず肌では、たんぱく質であるコラーゲンやエラスチンなどが糖化します。そして、この糖化してしまったコラーゲンやエラスチンは、肌内部に蓄積されることもわかっています。

「コラーゲンは、糖化すると黄色く変色します。また、肌本来の弾力性、柔らかさを維持できなくなります。肌内部に蓄積された糖化コラーゲンが肌を黄色くくすませシワ、たるみの原因にもなるのです」と丹羽さん。

肌だけではありません。前述したように、糖化は、血管、脳神経、骨、目など、体のあらゆるところで同様の現象が起こるのです（P.108を参照）。

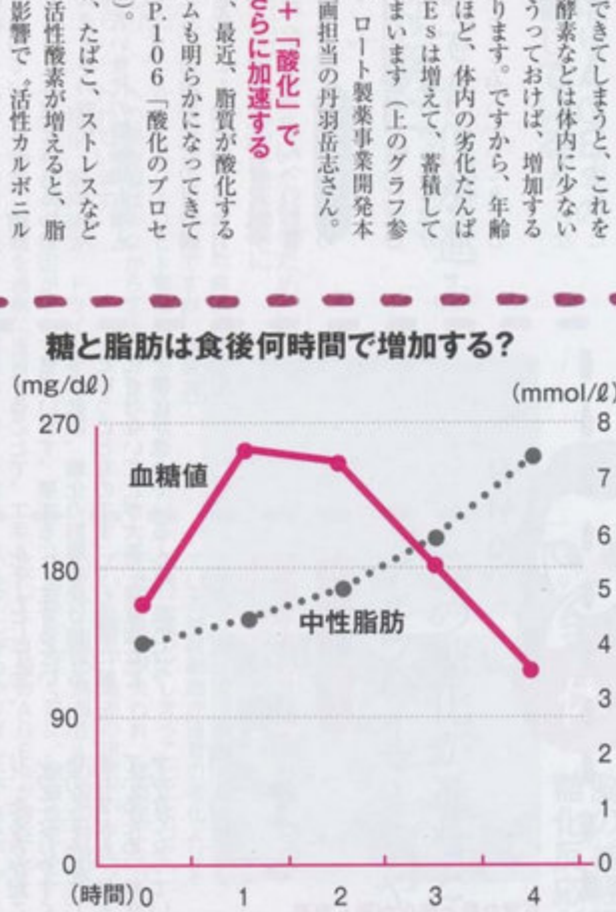
糖分を上手にとる工夫で「抗糖化」を

こうしてみると、糖分はかなりの悪者!? のようですが、決してそうではありません。

「糖分は、私たちが生きていく上で欠かせない大切なエネルギー源でもあります。上手にとる方法ととりすぎない工夫が必要」と久保先生。たとえば、右のグラフにもあるように、血糖値が最も上がるのは食後1時間。この急激な上昇を抑える工夫ができれば、かなり「抗糖化」になるはず。

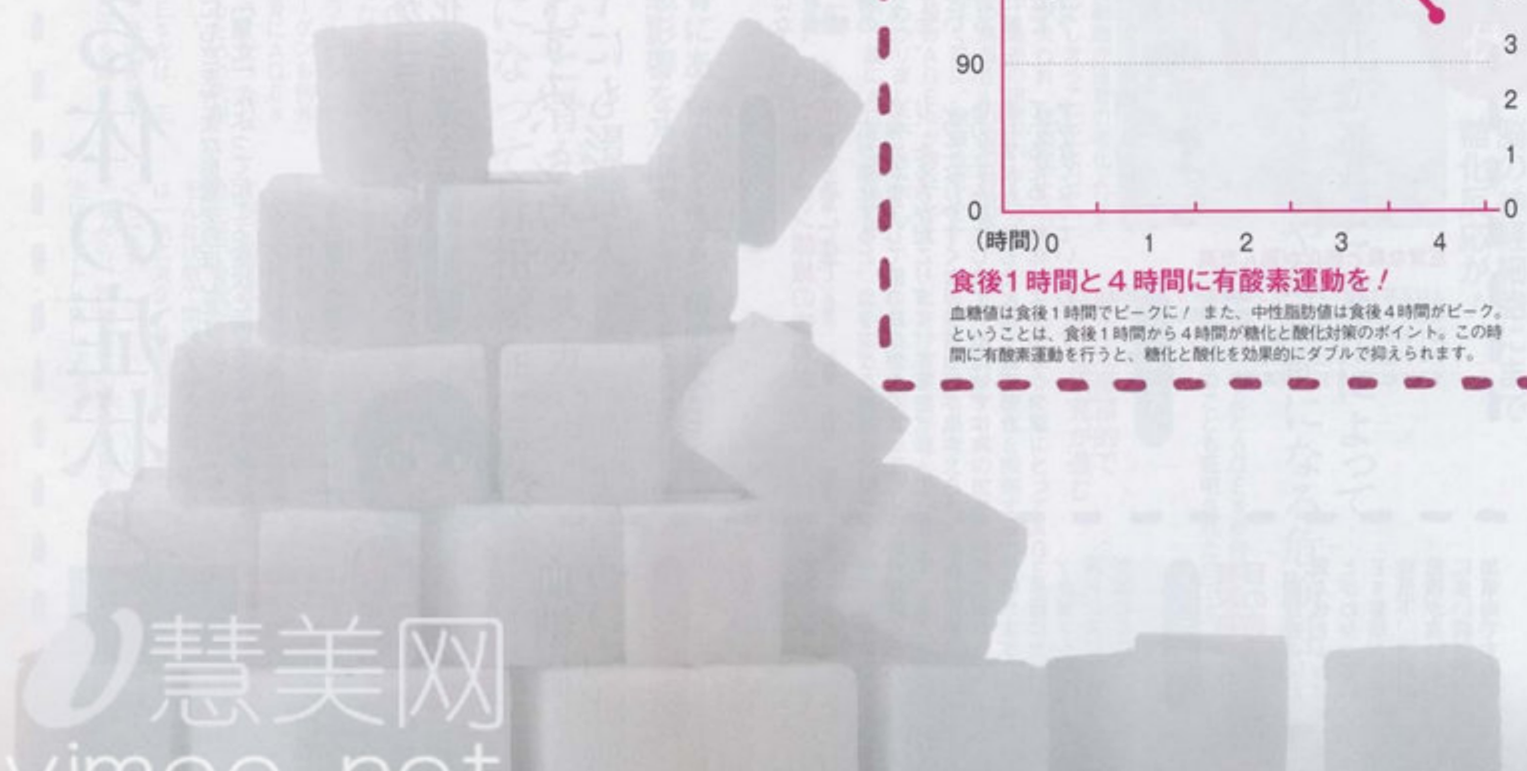
これからは「抗酸化」だけでなく、「抗糖化」も美容と健康にとって忘れてはならないキーワードです。この「抗糖化」対策については、この後詳しく紹介します。

糖と脂肪は食後何時間で増加する？



食後1時間と4時間に有酸素運動を！

血糖値は食後1時間でピークに！ また、中性脂肪値は食後4時間がピーク。ということは、食後1時間から4時間が糖化と酸化対策のポイント。この時間に有酸素運動を行うと、糖化と酸化を効果的にダブルで抑えられます。



「糖化」が進むと起こる体の症状と病気！

糖とたんぱく質が体内で結びつき、劣化したたんぱく質に変性する「糖化反応」は肌にも体にもさまざまな影響を及ぼします。久保 明先生と赤澤純代先生のおふたりにお聞きして、『美的』世代が今から知っておきたい「糖化」によって起こる症状と病気をまとめました。

AGEsの蓄積が病気の原因に！

いかがですか？ 〝糖化＝老化〟ということがわかると、アンチエイジングのためにも、砂糖や炭水化物を食べるのを控えたくなりますね。

「糖化反応は私たちが生きている間中、体の中で繰り返され、糖化によって体内にAGEsという劣化たんぱく質が蓄積され続け、肌も体も血管も老化していきます」と赤澤先生。

そして久保先生も「年齢を重ねるほど、このAGEsは増えていきますが、過剰に体内に沈着することで、肌だけでなく体へのさまざまな症状や病気の原因になっているのです」と話します。

糖化による影響は肌症状だけではすまない

まず、気になる肌症状としては、糖化が進むと、キメが粗くなり、シワ、くすみの増加につながります。「ほかにも、肌のたるみ、カサつき、ゴワつきなども起こります。肌のターンオーバー周期も延びるので、肌が生まれ変わる代謝機能が低下する原因にもなっています。もちろん、糖化による影響は、美容分野だけの話では終わりません」と赤澤先生。

顔だけでなく、体や血管にも同様の症状が起こるのですから、糖

うことです。

そして、美容分野だけでなく、糖化が病気とも関連しているとすると、ますます無関心ではいられません。

目、脳、血管、骨にも怖ーい病気が

では、糖化が過剰になると、どんな病気になるのでしょうか？

「まず多いのは、血液中の血糖値が高い状態が慢性的に続く、糖尿病です。さらには、目、脳神経、血管、血液、骨などにも、糖化は密接に関係していることがわかっています」と久保先生。

「糖尿病なんて年配の人の病気では…」と思っていませんか。油断大敵です。最近は食生活の乱れやライフスタイルの変化、ストレス過多で、若い世代の糖尿病も増えているのです。

ほかにも、白内障などの目の病気、脳老化によるアルツハイマー、血管の病気の動脈硬化、骨量減少や骨粗鬆（こつそしょう）症など。がんへの影響を示唆する研究も少しずつ出始めています。

糖化の医学的研究が進めば進むほど、私たちの体のあらゆる部分で、糖化が起こり、病気の誘因になっていることがわかってきました。

将来、そんな病気にならないために、美的世代が今から注意した



肌&髪

糖がコラーゲンを壊し、老化を加速させている！

肌のたるみ、くすみ、シワ、髪のコシやツヤにも影響大

どんなふうに？

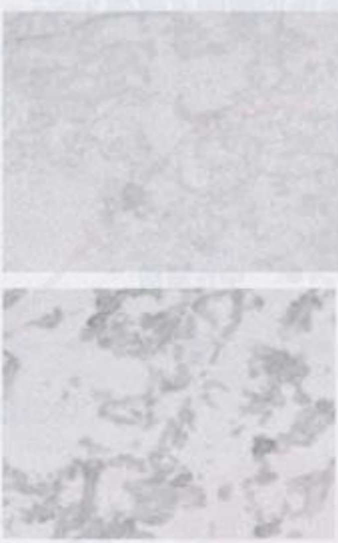
「糖化」は避けられない。でも過剰になると…

肌老化にとって、大きな要因になっているのは、紫外線、酸化、乾燥。そして、内側からの老化要因が「糖化」です。私たち人間は、食べ物の炭水化物を分解し、糖（グルコース）にすることで、エネルギーとして生きています。要するに、生きるということは、糖化の影響を受け続けるということなのです。でも過剰に糖化させないことが大事。糖尿病などで糖化が進んでいる人は、肌のコラーゲン内の劣性たんぱく質AGEs量が多く、肌の弾力も低下することがわかっています。

どうなる？

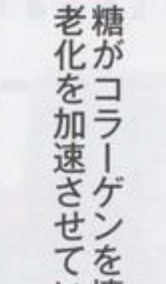
コラーゲン線維の弾力が低下することで…

肌が糖化すると、コラーゲン線維の弾力が低下して肌のハリがなくなり、たるみが起こります。すると、シワになりやすくなり、さらに、肌色のくすみも生じます。肌だけではありません。髪もたんぱく質でできているため、糖化によってコシやツヤがなくなっていくのです。



正常な肌と糖化が進んだ肌

上は正常な肌のコラーゲン組織ですが、下記は糖化した肌のコラーゲン。肌の主要なたんぱく質であるコラーゲンが糖化し、糖化したコラーゲンが蓄積すると、肌は固くなり、シワや黄ぐすみが起こります。（写真提供／ロート製薬）



体

太るだけでなく、20代、30代でもコワイ病気が近づいてくる

血糖値が上がってついには糖尿病にも

どんなふうに？

外食、スナック菓子、脂の多い食事には要注意

血液中の糖（ブドウ糖）は食事をすると増えます。けれども健康な人なら、膵臓からインスリンを分泌させ、血中の糖を代謝するため、食後4時間くらいで血糖値は元に戻ります。ところが、インスリンが不足したり、働きが低下すると、糖がうまく代謝されず、慢性的に高血糖状態が続きます。これが糖尿病です。

原因はカロリー過多（外食、スナック菓子など）、運動不足、肥満、ストレスに、家族性の遺伝子、加齢が加わることなどといわれています。

どうなる？

糖尿病からさらに神経、腎臓、目の病気などの合併症も

糖尿病の人は、肌に劣化したたんぱく質AGEsが多く蓄積されていることがわかっています。さらに、AGEs蓄積が進むと、神経障害や腎機能低下、白内障、網膜症が発症する危険が高いとも。もちろん年配の人に多い病気ですが、若い世代にも増加傾向ですので、注意が必要です。



体

目にもやはりAGEsの蓄積が影響している！

目も糖化によって老化が進み、視力低下や白内障に！

どんなふうに？

糖尿病から目の異常を起こすことも

体内で糖とたんぱく質と結合することによってできるAGEsこのAGEsがたくさん蓄積することで、糖尿病から、目の異常が起こりやすくなるという研究データが明らかになりました。

目の基底膜や角膜が糖化することで起こる角膜変性。若い世代でも、白内障や網膜症などを発症する可能性もあるといいます。

どうなる？

目をいたわるためにも糖化は最低限に

糖尿病からの目の病気の発症は、かなり進んだ状態ですが、糖尿病でなくても、AGEs蓄積によって目への悪影響は少なからずある、といわれています。

特に、眼精疲労、ドライアイや視力低下などへの誘因がゼロではないというから、糖化を過剰に進ませないような日常生活は、目の健康キープのためにも必要だということです。



体

脳の神経細胞にまで糖化反応が！

脳の糖化が進むと、老化によってアルツハイマー病や認知症になる危険性も

どんなふうに？

健康な人の3倍もAGEsが存在していた！

アルツハイマー病は、脳を構成している神経細胞が通常の老化よりも急速に減ってしまうことによって、正常な働きが失われ、認知症になっていく病気。最近の研究で、アルツハイマー病の患者さんの脳の前頭葉にあるたんぱく質に、健康な老人と比べて、3倍のAGEsが存在していたことがわかりました。また、マウスの実験で、脳にAGEsを添加すると、なんとAGEsが神経への毒性をもつことも証明されたのです。

どうなる？

脳の治療目的で抗糖化研究が進む

このように脳にとってAGEsは大敵。脳の糖化を抑制することで、アルツハイマー病の改善に作用する可能性があると考えられ、治療分野における研究が進んでいます。しかし脳の働きにとってブドウ糖は必須。上手にとることが大切です。



体

AGEsは血管壁にも蓄積し、血栓の原因に！

血管ボロボロ、血液ドロドロが進んで、動脈硬化症に…

どんなふうに？

血管の壁が厚く硬く狭くなってしまう

動脈硬化とは、動脈が厚く、かつ硬くなって血管が狭くなる状態。動脈硬化によって引き起こされる病気が動脈硬化症です。動脈硬化は、主に高脂血症、糖尿病、高血圧、喫煙が原因。が、それだけでなく、糖化によるAGEsが、血管の壁に蓄積することもわかってきました。さらに、AGEsは体内のフリーラジカル（活性酸素など）を上昇させてしまう作用もあり、動脈硬化はフリーラジカル上昇によって、進行してしまうと、さらに悪循環を起こすのです。

どうなる？

心筋梗塞や脳梗塞などダメージの大きい病気も

動脈硬化の症状はかなり進まないと現れません。進行すると、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こす怖い病気。女性は女性ホルモンが低下する更年期になると、より起こりやすいので、今から積極的な対策を。



体

骨にあるコラーゲン線維に悪影響を及ぼす

糖化が進むと骨がスカスカ、ボロボロになって骨粗鬆症に！

どんなふうに？

骨コラーゲンのAGEs化によって骨が弱くなる

骨の成分の90％はコラーゲン（たんぱく質）。骨のコラーゲンも例外でなく、糖化します。骨にAGEsが蓄積すると、骨がもろくなったり、骨が新しく生まれ変わるための代謝を抑制してしまったり…。

骨コラーゲンのAGEs化は、正に骨のぜい弱化を招き、骨密度低下、骨強度低下、骨形成の低下を起こします。

どうなる？

今から骨を強くするためにも抗糖化を！

骨の糖化が進むと、骨粗鬆症になるといわれています。

20～30代は骨量が最も多い年代ですが、最近はダイエットや偏食、運動不足で骨量が少なくなっています。そんな状態で閉経を迎えると、骨量は一気に減少。骨粗鬆症へ、まっしぐらです。

今から、抗糖化を心がけた日常生活にシフトしましょう。



骨粗鬆症によって、腰椎がガタガタに！

骨粗鬆症の人の腰椎のレントゲン[illegible]。骨が[illegible]りでなく、[illegible]をつなぐ軟骨も減少して[illegible]ている。写真提供／高輪メディカルクリニック

「抗糖化」のための最新アイテム&アイデア

糖とたんぱく質が結びつく「糖化」によって、体も肌も老化していくことがわかりました。でも大丈夫！「糖化」を予防し、改善する方法はちゃんとあります。「抗糖化」に着目した化粧品やサプリメントも続々開発されています。また、食事、運動、セルフケアなどで糖化を防止する方法も紹介します。

糖化の原因を取り除く成分を次々と開発・発見！

化粧品 Cosme Solution



ポイントはAGEsをどう除去、抑制するか

肌が糖化するのは、加齢や紫外線などの要因が加わることで、肌のたんぱく質（コラーゲン）と糖が結びつくから、でした。

この糖化によってできる老化因子は劣化たんぱく質AGEs。AGEsが蓄積すると、肌の弾力が低下し、黄ぐすみといった肌老化につながります。そこで、このAGEsを除去、抑制するさまざまな成分が研究され、開発、発見されています。これからのアンチエイジングケアの主流は、「抗糖化」の時代になっていきそうな勢い。化粧品も例外ではありません。



糖化成分として注目の アルサージ」を配合

化して変性、劣化したたんぱ質AGEsになる前段階の3Gに着目。新成分「アルサーα・β」は、3DGに直接働きける作用が。体内に入った糖、ふたつのルート（酸化と酵）で3DGに変化するが、こ両方にアプローチして3DG作られないように抑制。さら、できてしまった3DGがたばく質と結合して、糖化しなようにする働きも。

いずれもオリジナル成分アルサージα（アルサージβはサプリメントに）を配合。さらにできてしまったAGEsを分解する働きのある月見草油も配合。
1　ロート製薬 エピステーム デイモイスチュアエマルジョン〈日中用美容乳液〉SPF16・PA++ 50㎖ ¥8,400
2　ロート製薬 エピステーム トリートメントローション〈化粧液〉ディフェンド 150㎖ ¥8,400（ほかにメンテナンス ¥9,450、リペア ¥10,500がある）
3　ロート製薬 エピステーム ナイトコンセントレイトクリーム〈美容クリーム〉45g ¥18,900

「カルノシン」が劣化したたんぱく質の生成を抑制

糖が肌のたんぱく質と結合して、変性、劣化するたんぱく質になる過程に注目！　糖化や酸化などでダメージを受けた肌にハリを与える成分「カルノシン」を配合。カルノシンは、細胞のリペア機能や寿命にとって重要な役割を果たすことが最近わかってきた。



糖化、カルボニル化、酸化などのダメージから守る美容成分を配合。
上／ラ・プレリー エイジングケアコレクション AGデイクリーム　SPF30・PA++ 50㎖ ¥26,250
下／ラ・プレリー エイジングケアコレクション AGナイトクリーム 50㎖ ¥26,250
ほかに抗糖化に対応するラ・プレリー エイジングケアコレクションは、セルラー インターベンションエマルジョン（SPF30・PA+++）50g ¥24,150、セルラー インターベンションアイクリーム（SPF15・PA++）15g ¥18,900、セルラー インターベンションクリーム 50g ¥26,250がある。



画期的！糖化と闘う「YACエキス」を発見

「YACエキス」とは、ヨモギから高濃度に抽出した保湿成分。このオリジナル成分YACエキスを、糖化による最終生成物AGEsに着目して配合。国際化粧品技術者会連盟（IFSCC）世界大会でその研究論文を発表。仕上がりの透明感としっとりした浸透感ある感触が話題に。

←糖化と闘うYACエキスを配合。肌の糖化現象に着目し、糖化最終生成物AGEsに立ち向かう新たなアプローチを実現。リフトアップ感と透明感をかなえる高機能クリーム。ポーラ B.A ザ クリーム 30g ¥33,600



髪の老化にも糖化が関与！「シソエキス」が糖化を防ぐ

毛髪中にも、毛細血管から排出された糖が存在。糖が過剰に排出されると、毛髪内の糖度が上がり、糖と毛髪内のたんぱく質（ケラチン線維）が結合し、髪が糖化する。シソの葉の「シソエキス」には、糖と結合する作用があるため、髪のケラチン線維などと糖との結合を抑え、切れ毛やキューティクルのくすみを防ぐ。

シソの葉から抽出したシソエキスが髪の糖化を防止。
1、2 資生堂プロフェッショナル プロシナジー トリートメントシャンプー（左／1 細い髪、やわらかい髪用・右／2 太い髪、かたい髪用）各300㎖ ¥2,100（編集部調べ）
3、4 資生堂プロフェッショナル プロシナジー トリートメントマスク（左／1 さらさらでなめらかな仕上がり・右／2 しっとりとなめらかな仕上がり）、各240g ¥2,625（編集部調べ）
5 資生堂プロフェッショナル プロシナジー マルチプロテクティブ ローション 150㎖ ¥2,100（編集部調べ）

「カムカム」の実のエキスが糖化現象に待った！をかける

「カムカムエキス」とは、カムカムの果実から採取したもの。アマゾン川流域に自生し、ビタミンC含有量がレモンの約60倍。ほかにビタミンB1・B2、各種ミネラルも含有。このカムカムエキスに、コラーゲンが糖と結びつく糖化現象を防ぐ働きが。さらに、コラーゲンの質を向上する優れた作用もある。

カムカムエキスでコラーゲンのAGE化を抑制。1 カネボウ化粧品 トワニーエスティチュードコラゲリズム ローションⅡ 180㎖ ¥5,250 2 カネボウ化粧品 トワニーエスティチュードコラゲリズム エマルジョンⅡ 100㎖ ¥6,300 3 カネボウ化粧品 トワニーエスティチュードコラゲリズム クリーム 30g ¥10,500 4 カネボウ化粧品 トワニーエスティチュード タイムリフレッシャー 60㎖ ¥5,250
真皮のたんぱく質の糖化を防ぐ保湿成分「AGLホエイ」を配合。5 カネボウ化粧品 トワニーエスティチュード ラグジェ UVプロテクトセラム 40㎖ ¥8,400



「アルサージβ」にさまざまな美肌成分を配合



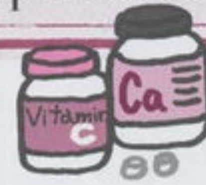
抗糖化の働きのある画期的な成分「アルサージβ」（植物由来エキスの複合原料）を配合。化粧品に使われているのは、肌から糖化を防ぐ「アルサージα」だけれども、「アルサージβ」は体の中から糖化を防ぐ。内と外の両方からのアプローチで、より効果的な〝内外抗糖化〟を実現。

吸収されやすいドリンクタイプで、即効感を追求。抗糖化だけでなく、データに裏づけられた美のエキス（ーコラプラス、コラーゲン、ロイヤルゼリーエキスほか）を贅沢に配合。エピステーム ビューティアドバンストエッセンス（美容飲料）20㎖×20本¥10,500（ロート製薬）

糖化は内側からも防げる！飲んで抗糖化する

サプリメント

Supplement Solution



やはり注目はAGEsの抑制 甘いもの対策としても

体の中から抗糖化するインナーケアアイテムとして、美容食品と美容飲料も登場しています。

その抗糖化作用で注目すべきは、やはりAGEs対策。糖化の主原因となる劣性たんぱく質の生成ルートを抑制する働きがあります。

体や肌のために、食による糖化予防が重要視されているわけですから、サプリメントの有効性はいうまでもありません。

「つい甘いものを食べすぎてしまった」「食事のバランスが悪かった」というときのお助けアイテムとしても、上手に活用するといいかもしれません。

抗糖化はもちろん、抗酸化、抗加齢、抗光老化も



「アルサージβ」が美容食品にも配合。さらに、抗糖化作用のある月見草油もプラスされ、内側からの抗糖化をパワーアップ。また、「クリアホワイト」には抗光老化成分が、「アブソリュート」には抗加齢成分が、「イニシャル」には抗酸化成分が配合され、あらゆる角度から老化をシャットアウト。

注目成分アルサージβが糖化を防止。エピステーム インナーア　チエイジ／クリアホワイト 90粒¥8,400、アブソリュート 90粒¥8,400、イニシャル　粒¥6,300（ロート製薬）





糖化しない肌と体を
作るための基本です！



食

Solution by foods

血糖値を急増させない食べ方が大事

食べたものが体内のさまざまなたんぱく質と結合して、糖化が起こるのは、糖が血液と一緒になって全身を巡るからです。ということは、体内に糖化した劣化たんぱく質をためないためにも、血液中の糖の量（血糖値）を急激に増やさないことが大事になります。

血糖値が最も上昇しやすいのは食後。ですから、血液中の糖の量を急増させないように、血糖が増えにくい食品から食べていくことがポイントになります。そのためには、まず食物繊維の多い食品から食べるのがコツです。

食するなら糖分控えめのチョコレートを。後はカモミールティーがおすすめ

ーマンカモミールは、糖化を阻害する物が含まれているので、糖化防止のためにすすめ。また、ドクダミ茶、ヤブキタ茶緑茶）、ルイボスティーにも劣化たんぱくAGEsの生成を阻害する作用がある。ま甘いものが食べたいときは、食後に糖分えめチョコレートをとるのがベター。

まず食物繊維の多いものから食べて、ごはんは最後に！

食事で最初に食べるべきは、食物繊維の多い、ごぼう、さつま芋などの野菜、きのこ、海藻、豆類など。じゃが芋やにんじんは糖分が多いので、後から食べて。次に脂肪少なめのたんぱく質（鶏肉など）を。血糖値が上がりやすい白米は最後に。できれば血糖値の上昇を抑える雑穀米や玄米に。

適度な有酸素運動には
抗糖化作用が！

運動

Solution by movement





糖だけでなく、脂肪も効率よく燃焼

運動は、血糖値を下げる効果が抜群。糖尿病予防に、運動がいいといわれるのはそのため。血糖値が最も上がりやすい食後1時間を目安に、有酸素運動をするのがおすすめです。

有酸素運動は、糖だけでなく脂肪も効率よく燃焼させるので、ダイエット効果も高く一石二鳥。血液中のブドウ糖が筋肉内に取り込まれるため、基礎代謝が上がり、血糖値も下がります。

注意したいのは運動した後に、清涼飲料水やジュース、砂糖入り缶コーヒーを飲まないこと。血糖値が一気に上がってしまい

食後1時間に有酸素運動をすると効果大

食後、最も血糖値が上がるのが1時間後、そして中性脂肪値が上がるのは4時間後。この値から考えると、抗糖化のために運動するなら食事1時間後がベスト。もちろん中性脂肪の増加も防げることに。ウォーキング、ピラティス、水泳などの有酸素運動を15～30分できればグッド。

運動の30分前にコーヒー、紅茶などのカフェインを飲む

最近の研究で、カフェインを運動の30分前に飲むと、心拍数が上がりやすいという結果が。食後、糖を燃やすには、心拍数を約100回／分以上にすることが大事。ちなみに脂質は心拍数約80回／分で燃える。コーヒー、紅茶などに含まれているカフェインで、心拍数アップを手伝ってもらっては。

体を温めて劣化たんぱく質
を分解、除去

入浴・マッサージ

Solution by bath etc.



劣化たんぱく質を分解するたんぱく質を増やす！

最近注目されているのは、体内細胞にあって、たんぱく質の品質管理をするヒートショックプロテイン（HSP）というたんぱく質。

このHSPには、劣化したたんぱく質AGEsを分解し減らすとともに、良質のたんぱく質が新たに作られやすくする働きがあります。

では、HSPを増やすにはどうすればよいかというと、体を温めること。自宅で手軽にできるのは、入浴とマッサージです。



ぬるめのお湯に半身浴でよく入って体を温める

の芯から温めるには、やはり半身浴がおすすめ。熱いお湯に入ると、血液循環が速なり、体の内側を冷やしてしまうから。°C以下のぬるめのお湯をおへそ辺りまの量にして、20分くらいじっくりゆっり温まる。肩が冷える場合は、肩にタオをかけて。



脚の下から上に向けてリンパマッサージ

できれば入浴後、体が温まっているときに、下半身のリンパマッサージを行うと、HSPが増加し、抗糖化力がさらにアップする。特に、足首からそけい部（太ももの付け根）にかけてを下から上にマッサージ。ひざ裏とそけい部は、リンパが滞りやすいところなので、念入りに。

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242～243ページにあります。

時を越え、愛され続けてきたシャネルの4色アイシャドウ。
今、手に入る全色と、その使いこなしを完全解剖！

CHANEL レ キャトル オンブル物語（ストーリー）

Les 4 Ombres de Chanel

～4色アイシャドウが織り成す魅惑の世界へ～

いわずと知れたベスト＆ロングセラーパレット〝レ キャトル オンブル〟。年々、女性の美への意識は高まりつつ、数多くの化粧品が発売される中、35年もの間、支持される理由とは？光と影を操る魔法の4色パレット…その色褪せない魅力を語り尽くします！

「憧れの存在でありながら、使い勝手にも優れた正に逸品！」
――ヘア＆メークアップアーティスト 藤原美智子さん

「このパレットには、気品と知性を高める不思議な威力があります」
――ヘア＆メークアップアーティスト 黒田啓蔵さん



右上／シャネル レ キャトル オンブル 16 ムラーノ
左下／同 18 カスカ ベージュ（2010年1月8日発売） 各¥7,245

撮影／John Chan(P.113～115、P.128静物)、石倉和夫(P.116～117)、[illegible] vale. P.118～119)、柴田文子(P.120～121)、鈴木[illegible](P.122～123)、[illegible](P.124～127)、中野[illegible](静物) ヘア＆メーク／[illegible](P.116～117)、[illegible](P.118～119)、山本[illegible](P.120～121)、[illegible](P.122～123) スタイリスト／[illegible] モデル／[illegible]、アドリアナ、[illegible] 撮影協力／[illegible] digital work／[illegible] デザイン／[illegible] 構成／[illegible]

世界中の女性を魅了し続けるシャネルの〝宝石箱〟

レ その人気の秘密に迫る

PART 1
Les 4 Ombres de Chanel

新色シーズンが近づく度に、「今度はどんな色？」と、私たちをワクワクさせてくれる。
そして発売されたパレットは、必ずや注目の的に…!!
ロングセラーにして、今なお女性たちの心を射止めて離さないレ キャトル オンブルの魅力とは？

お話を伺ったのは

シャネル 香水・化粧品 PR
渡辺明子さん

自身でも初めて買ったアイシャドウはレ キャトル オンブル。「学生時代のことですが、今でもドレッサーに大切に保管しています」とのこと。

光と影の配色による革新的アイメーク

編集部（以下編） レ キャトル オンブルの人気は、『美的』読者の間でも絶大です。毎年のベストコスメ企画では、必ず上位にランキングされるほど。

渡辺（以下渡） ありがとうございます。パリでデビューしたのが1975年のこと。もう35年もたつのですが、コンパクトのデザインやシャドウの製法は、当時からほぼ変わっていません。

編 当時は、メークといえば口紅が主役の時代ですよね。4色パレットは、ずいぶん斬新だったのでは。

渡 確かに、その時代はシングルアイシャドウが一般的でしたから。とはいえ、4色というのはアイメークを複雑にするものではなく、むしろ簡単にするために考えられた色数なんですよ。

編 簡単にする、というと…？

渡 4色は、光を集める明るい色と、影になる濃い色の組み合わせになっています。引き締めたい部分に濃い色をのせ、光を集めたい部分に明るい色をのせることで、テクニックがなくても目元に陰影をつけることができる。今となってはあたりまえのように聞こえますが、当時、このコンセプトはかなりの驚きと賞賛をもって迎えられ、その後のパレットアイシャドウブームを牽引する存在となりました。

編 正に時代を作った逸品ですね。

普遍的な美しさの中できらめく最新の質感、発色

編 それにしても、デザインや製法がずっと変わらないというのも驚き。新製品が次々と誕生する、この時代に…。

渡 クリエイターの思いが詰まったシンプルで洗練されたデザインは、誕生した瞬間から完成品であり、変える必要がないのです。天面にロゴを印した黒のコンパクトは、少しの丸みがエレガント。No.5の香水瓶にも通じるそぎ落とされた美しさが、時代を超えて女性たちの心をとらえているのでしょう。

編 整然と並んだドーム形のシャドウも、キュートで女心をくすぐります。

渡 成型して、オーブンでしっかりと焼き込んでいるんですよ。この製法も、35年前から変えないこだわりのひとつ。パウダーの粒子を細かいまま、まぶたに適量のせることができるので、ナチュラルで繊細に仕上がります。一見濃い色でも簡単に使いこなせるのは、この製法のおかげです。

編 なるほど。でも、同じ製法とはいえパレットによって微妙に発色や質感が異なる気がしますね。

渡 そこもレ キャトル オンブルの魅力のひとつです。使用されるパールの質や量は、クリエーターの感性によって毎シーズン変化していて、パウダーの粒子も常に最新のものを取り入れています。デザインは変えずに、中身は常に進化させているんですよ。

編 普遍的な美しさという価値の中に、最新の彩り、使い勝手のよさがギュッと詰まっている…。人気の理由はここにあり、ですね。



人気の秘密 1

デザインを変えずに機能性をアップさせた黒のコンパクト

女性の多彩な魅力は、シンプルな黒のドレスをまとってこそ引き立つ——。マドモアゼル シャネルの〝リトルブラックドレス〟を体現するような、シンプルかつエレガントなコンパクト。デビュー当時からほとんど変わらないように見えるけれど、実は内側のミラーに1度改良が施されています。全面張りの大きなサイズになり、メークのしやすさがアップ。



ミラーだけでなく、付属のチップも表面がなめらかになり（右）、塗りやすく進化しています。実用性と機能性を追求するシャネルらしいマイナーチェンジ。

人気の秘密 2

絶妙な発色ともちを実現したオーブン焼きシャドウ

上質なパウダーを、細かい粒子のまま、まぶたに繊細にのせたいという願いから生まれた〝オーブン焼き〟という製法。一般的なアイシャドウは、ケースにパウダーを詰めてプレス成型していますが、レ キャトル オンブルはオーブンで焼き込むことで水分が蒸発し、ベタづきを防ぐことができます。最後まで型くずれせず、心地よく使えるというメリットも！



陶器の薄いプレートの上にパウダーをのせて焼き込むというスタイル。盛り上がった部分はすべてアイシャドウで、使い応えあり！



レ キャトル オンブ

人気の秘密 **3**

モードの牽引役として、常に最新の質感を提案

シンプルな黒のコンパクトがシャネルのエレガンスの象徴であるなら、アイシャドウの色や質感はモードを牽引する先進性の象徴。クリエイターは最新の原料の発掘に努力を惜しまず、毎シーズン、あっと驚く斬新な質感を提案してくれます。新作がひとつ発売されると、既存のものからひとつを廃番にするケースが多いので、気になる色は急いでGET!

2000〜2001年　偏光パールが一大ブーム!

当時、見る角度によって輝きを変える偏光パールが大流行。シャネルではその先駆けとして'98年ごろから偏光パールの新色を発表。'01〜'02年に発売されたものは、程よくこなれた偏光具合に。



No.74 ニンフェア（'02年秋発売）



No.8 ヴァニテ（'01年春発売）

2006年以降　ラメやメタリックのキラキラ感が旬

ラメやメタリック素材が著しく進化したこの時期。レ キャトル オンブルも'05年秋〜'06年にかけて、澄んだ輝きのラメをふんだんに使用した華やかパレットが登場しました。No.95の大粒ラメが象徴的!



No.95 スパークリング サテン（'06年春発売）



No.51 ステージ ライト（'06年春発売）

2009年以降　ツヤと発色がアイシャドウの命に

とにかくキラキラ命!　から、ぬれたようなツヤ感とスモーキーな発色へとトレンドがシフト。'09年以降のレ キャトル オンブルは、しっかりとした色づきと微粒子パールの上質なツヤが特徴的。







上／No.16 ムラーノ（'09年秋発売）
左上／No.15 バード オブ パラダイス（'09年11月20日から限定発売中）
左下／No.18 カスカ ベージュ（'10年1月8日発売予定）

人気の秘密 **4**

ブラウン系パレットがバリエーション豊かにそろう

口コミ人気で記録的セールスを残し、今でも売れ続けているベストヒットカラー、No.79 スパイシーズ。もっている人も多いのでは？　このパレットをはじめ、ブラウン系の使いやすいパレットが充実しているのもレ キャトル オンブルの強み。特に今は、今春に発売予定のNo.18 カスカ ベージュも含めると4つもそろい、最強のブラウンラインアップに!



No.18 カスカ ベージュ（'10年1月8日発売予定）



No.14 ミスティック アイズ（'09年春発売）



No.81 ベージュ ヴルール（'07年春発売）



No.79 スパイシーズ（'04年春発売）

人気の秘密 **5**

水溶きでも使えて、メークの幅がグンと広がる!

レ キャトル オンブルには、35年前からシャネルがこだわり続けてきたもうひとつの使い方があります。それは、水溶き使用。固く焼き込まれているので薄づきという印象だけれど、チップを水でぬらしてつけるとくっきり濃密な発色に。細いチップやブラシを使えば、ライン使いも可能。カウンターで教わって、その新しい仕上がり感にハマる人、続出中!



水なしだと ふんわり発色

水溶きだと くっきり鮮やか

シャドウのプラスチックカバーに水を少量とり、チップやブラシに含ませると手軽。締め色を水溶き使用すればリキッドアイラインのようになり、メークの可能性は無限大に広がります。



CHANEL AOYAMAにて メークのコツを教えてもらえる!

「自分に似合うレ キャトル オンブルが知りたい」「もっと効果的な使い方を知りたい」という人に朗報! 東京表参道のCHANEL AOYAMAにて、プロによるレッスンやメークアップを受けることができます。



CHANEL AOYAMA
住東京都港区北青山3-11-7 1F
☎03-5736-5519 営11:00〜21:00 休1月1日、2日
プログラム内容：プルミエール（リップとアイのTPOに合わせたクイックアドバイス）無料、アリュール（骨格や肌質、ファッションに合わせたフルメークのプログラム）60分 ¥8,400 ほか

レ キャトル オンブルの新時代を生み出す気鋭のクリエーター

'08年よりシャネル メークアップ グローバル クリエイティブ ディレクターに就任したピーター・フィリップス氏。世界でも注目を集める彼が作るレ キャトル オンブルは、モード感と使いやすさのバランスが絶妙です。日本人の好みにマッチする配色も多く、どの色も大人気!



フィリップス氏が初めて手がけたのは、'08年秋コレクションのレ キャトル オンブル No.94。光と影を見事に表現したパレット。



シャネル メークアップ グローバル クリエイティブ ディレクター
ピーター・フィリップス氏

マドモアゼル・シャネルが愛したものをひとつひとつ再解釈。彼ならではの視点を加え、新しいカラーコレクションを生み出している。

です！　美的おなじみ4アーティストが競演！

キャトル オンブル」ふたつの顔

4人のヘア&メークアップアーティストがMyベストな1パレットを自在に使い回して、イメージやシーンの異なるふたつの顔を提案。〝レ キャトル オンブル〟の魅力全開の4者8様メークは必見！



藤原美智子



レ キャトル オンブル
No.17 プロメス

30年以上も変わらぬ逸品は、私にとっても特別な存在！

「30数年前のアシスタント時代に師匠が愛用していて、そのときからの憧れ！」と語る藤原さん。「30年前はアイシャドウが4色も組み込まれたパレットはこの〝レ キャトル オンブル〟だけで、とても希少な存在。海外に行く度に免税店でひとつずつ買い集めていました。時代に合わせたピグメントや色味の進化はありながらも、今でもなお同じ形状で発売されているパレットは唯一無二！ 今回選んだ〝プロメス〟は、透明感あふれるパステル3色×目元を引き締めるブラウンの組み合わせ。年末年始のイベントに向けて、周囲をハッと魅了する目元が簡単に作れます！」

Pattern 1

陰影を強調した目元で、気のおけない仲間とのXmasパーティへ

女友達と盛り上がるパーティなら、今季の流行でもある〝80年代エッセンスを添えた服&メークで小粋にきめたいもの。「上下のまつげ際&アイホールのくぼみにブラウンをのせて陰影を強調しキリリとクールに。シアーなパステルカラーを重ねれば程よい華やぎ感が！」

ワンピース¥27,300（BCBGMAXAZRIA JAPAN〈BCBGMAXAZRIA〉） ネックレス¥30,450（エナソルーナ神宮前本店〈エナソルーナ〉） ピアス¥12,600（NOJESS）



How to Eye Make-up



A-cを上まつげ際&下まつげ際の目尻2/3にライン状に、さらにアイホールのくぼみに沿ってWライン風にオン。眉下には**A-b**、アイホールの内側には**A-a**、目頭にはやや広めの〝く〟の字に**A-d**をぼかして。上まぶた際&下まぶたのインサイドには**B**でラインを、まつげには**C**を塗って。



B 柔らかかつ華やかに目元を引き締めるメタリックなシルバー。ソフトな芯でスルスルと描きやすい。シャネル　ル クレイヨン ユー 61 ¥2,940
C まつげ1本1本を長く濃くすっきりと際立てる黒マスカラ。シャネル　イニミタブル ウォータープルーフ 10 ¥4,200

Others

オレンジ系チーク&リップで、クールな目元にハズしを加えて

チーク&リップはオレンジ系で明るく健康的に。Dは頬骨の高いところから内側に向かってふんわりと。唇にはEにFを重ねづけして。



D 肌に自然になじみつつヘルシーな顔だちを印象づけるコーラルオレンジ。シャネル　ジュ コントゥラスト 13 ¥5,565
E みずみずしく艶めく唇を演出するコーラル。シャネル　アクアルミエール 102 ¥3,780（限定発売中）
F シアーで繊細に輝くゴールドのグロス。シャネル　レーヴル サンティヤント 136 ¥3,465



私たちもトリコ

「このレ

で、



A

ピーター・フィリップスがアジア女性の平坦な目元をひと際輝かせるために特別に作り上げた、'09年7月発売のアジア限定色。パステル×ブラウンでパッチリ目に。¥7,245

Pattern 2

'10年初デートは、明るくきらめく眼差しで心をググッと引き寄せて…

とびっきりキュートな新鮮顔で、カレをハッとさせたい年明け初デート。「ポイントはうるうるとした瞳。目頭&下まぶたの目尻にきらめきを添え、さらに下まぶたの黒目の下部分を強調して、パッチリ見開いたかわいらしい印象の目元に仕上げます」

トップス¥12,600(SLICK PR(SINDEE))
ピアス¥12,600(NOJESS)





How to Eye Make-up

上まぶた全体に**A-d**をぼかした後、水でぬらしたチップで**A-c**を上まぶた際にライン状にオン。下まぶたの中央にも**A-c**をのせ、目をパッチリ強調。目頭には"く"の字に**A-a**を、下まぶたの目尻には**G**を指でぼかして。**H**は上下まつげに塗った後、下まつげの中央に重ねづけ。

Others

ピンクチーク&リップでとことん愛され系に！

年明け初デートなら、チーク&リップは迷わずピンク系で！チークはIを頬の中心にふんわり広めに、唇にはJを重ね塗りして。



I 笑顔がより華やぐローズピンクのチーク。シャネル ジュ コントゥラスト 99 ¥5,565
J 女っぷりのいいピンク。なめらかに唇にのび、見たままのフレッシュな色づき。シャネル ルージュ アリュール 04 ¥4,095



H

G

G 目元にまばゆい輝きを添えるリキッド状アイシャドウ。みずみずしく透明感の高いシルバー。シャネル オンブル ドー 70 ¥4,200
H 弾力のある特殊なブラシがまつげをとかし上げ、重ねづけしてもダマ知らず。シャネル イニミタブル ウォータープルーフ 10 ¥4,200



A

ヴェニスの運河からインスピレーションを得た配色。水を感じさせる青みを帯びた濃淡グリーンやブルーグレーに、シルバーピンクの差し色がほのかな甘さを添える。¥7,245



多様に使えるブルーグリーン×ピンクで気品あるふたつの顔

「今の時代、4色のパレットは山のようにあるけれど、レ キャトル オンブルにはシャネルだけがもつ品と女らしさがあると思います。それに使う側が影響を受けるのか、どんなメークをしても自然に気品が宿るという、不思議な効果があるんです」と、黒田さん。たとえば、ともすると下品になりがちなダークカラーの囲み目も、No.16 ムラーノのブルーグリーンを使えば、知的で品のあるロックテイストに。同じパレットの明るい色だけを使えば、華やかさの中にピュアな透明感がこぼれます。「ひとつでまったく違う顔が作れるのも、レ キャトル オンブルのよさですね」

Pattern 1
女のコらしい色味で上下を彩ってピュアな透明感を表現

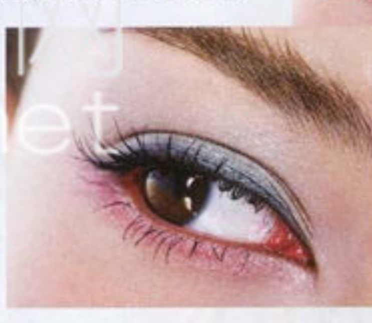
上まぶたにはライトなブルーグレーやグリーン、下まぶたにはピンク。透明感の高い色をふんだんに使うことで甘さが際立つピュアメーク。「締め色を使わず、グレーのアイラインで軽く引き締めるだけ。目元に集まるたっぷりの光が、気品をもたらしてくれます」

トップス／スタイリスト私物　ピアス¥15,750（三崎商事（レ ネレイド））

How to **Eye Make-up**



アイホールに**A-a**をのばし、その上からまぶた全体に**A-c**を重ねる。下まぶた全体には**A-b**を広め（涙袋全体）にのばし、甘い雰囲気をプラス。上まぶたの際に**B**で細くラインを描き、ソフトに引き締める。上下まつげに**C**を根元からたっぷりとつける。





C　**B**

B グレイッシュグリーン。ソフトな芯で描きやすい。シャネル ル クレイヨン ユー 64 ¥2,940
C エラストマーというソフトな素材のブラシで、根元からきっちりつけられる。ボリュームがあるのにセパレートしたまつげに。シャネル イニミタブル 10 ¥4,200

Others
ベビーピンクのチーク&リップでさらに透明感を

Dを頬骨の高い部分から外側に向けて、横長に幅広く入れる。**E**を唇全体にたっぷり重ね、ぬれたようにピュアなツヤを添えて。



D　**E**

D 赤ちゃんのような頬を演出する、濁りのないベビーピンク。ピュアな印象を高める。シャネル ジュ コントゥラスト 44 ¥5,565
E 淡いピンクベースにピンクのラメがきらめき、水のように美しいツヤを表現。シャネル レーヴル サンティヤント 104 ¥3,465



このレ キャトル オンブルでふたつの顔



黒田啓蔵 × レ キャトル オンブル No.16 ムラーノ

Pattern 2

ブルーグリーンの囲み目で知的なロックガール

締め色を上下にきっちりと入れた、ロックテイストの囲み目メーク。「囲み目といっても軽さのあるブルーグリーンを使っているので品があり、おしゃれでカッコいい印象に」。リップやチークの色味でほんのり甘さを効かせることで、知的な女らしさも出ます。





How to Eye Make-up

Fのマットブラックで上下まつげの際を内側から埋める。**A-d**をFの上に細く重ね、上まぶたはアイホールへ向けてぼかし込む。境目～アイホールに**A-a**をのばし、**A-c**を眉下にふわっとぼかす。仕上げに**A-b**をまぶた中央にのせて。下まぶたは**A-d**の上に**A-a**を重ねる。上下まつげに右ページの**C**を。



F

ふたつの質感がセットになった、水溶きタイプのアイライナー。左のマットブラックを使用。シャネル ラ リンニュ ドゥ シャネル 10 ¥6,930

Others

頬や唇にほのかな赤みを添えて知的さをプラス

Gを頬骨の高いところからフェースラインの斜め上に向けてシャープに入れる。唇は**H**で全体を塗りつぶしてから**I**をたっぷり重ねる。



I　H　G

G コーラルベージュ。ツイードに着想を得て、ゴールドやシルバーを糸のようにデザイン。シャネル レ ティサージュ 50 ¥6,090
H シアーな光でリップラインをナチュラルに強調する、ソフトなリップペンシル。シャネル ル クレイヨン グロス 43 ¥3,045
I ほんのりピンクがかったヌードベージュ。微細パールのきらめきが上品な印象をプラス。シャネル アクアルミエール 37 ¥3,780

カーディガン¥23,100（T.Square〈Rhus Ovata〉） 白Tシャツ¥5,460（AIX アルマーニ エクスチェンジ 渋谷店〈AIX アルマーニ エクスチェンジ〉） ピンクTシャツ¥9,240（n° 44） スカート¥17,850（ASH & DIAMONDS 原宿本店）



A

ほのかなパール感でサテンのように上質なまぶたを作るブラウン系パレット。淡い色をメインに使えば繊細な印象に、締め色を太くしっかり入れればスモーキーな目元に。¥7,245

このレ キャトル オンブルでふたつの顔

山本浩未×レ キャトル オンブル No.81 ベージュ ヴルール



甘めブラウンパレットで可憐なセクシーを表現

「まず、もっているだけで気分が上がるビジュアルが最高。つけてみると意外に薄づきだし、配色のバランスがいいから誰にでも使いこなせるところも魅力ですね」（山本さん）。そんなレ キャトル オンブルから選んだひとつは、サテンのような質感のスイートブラウン系パレットです。「シャネルの古い広告に思いをはせた〝小鳥のように可憐なセクシーガール〟が今回のテーマ。上品な質感と甘めの配色がイメージにぴったり」と山本さん。赤口紅が主役のリラックスデートメークと目元を強めたナイトシーンのメーク、ふたつの〝セクシー〟を表現してもらいました。



Pattern 1
彼を思わず積極的にさせる確信犯的セクシー

鮮やかなオレンジレッドの唇にポワンとしたピンクのまぶた。目元が軽いのでリラックスした印象ながら、女度の高いメークです。「なじみの彼とのご近所デートのとき、こんなメークでいつもと違うセクシーな一面を見せたら、ふたりの仲が新たな展開になるかも♥」

How to Eye Make-up



アイホール〜目頭に広くA-cをのばす。二重の幅にA-aをライン状に入れ、境目をぼかす。A-bを眉下にのばし、A-cとの境目をぼかす。上まぶたの際にBで細いラインを描き、下まぶたの際とインサイドにはCを入れて清潔感を。上下まつげにDをたっぷりつける。



B ぬれたように深みのあるブラック。ソフトな芯でまつげのすき間を埋めやすい。シャネル ル クレイヨン ユー 01 ¥2,940
C デニムという色名のインディゴブルー。目元に優しく、コンタクトレンズ使用の人もOK。シャネル ル クレイヨン ユー 67 ¥2,940
D ボリュームと長さとのバランスがとれた仕上がり。カールアップ力の高さも魅力。シャネル イニミタブル 10 ¥4,200



Others

チークを広めに入れてレッドリップにかわいさもプラス

Fで唇全体の輪郭をとり、Gで内側を塗る。軽くティッシュオフして薄づきに。頬はEを横長に広く入れてキュートさをプラスする。





E リップの色と呼応するソフトレッド。ふわっと穏やかな発色。シャネル ジュ コントゥラスト 15 ¥5,565
F クリアレッド。ソフトな芯ながらフィット感は抜群。シャネル ル クレイヨン レーヴル 14 ¥3,045
G リキッドタイプのルージュ。オレンジがかったレッドは、見た目より軽い仕上がり。シャネル ルージュ アリュール ラック 72 ¥4,3[illegible]（限定発売）

Pattern 2

深みのある目元で大人の女を気取りナイトシーンへ

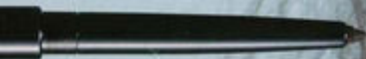
締め色のブラウンを上下まぶたに幅広く入れて陰影をつけ、唇にはメタリックカラーを塗って、夜遊び向きのモード感をプラスしたのがこちら。「ブラウンで陰影をつけたら、目尻のくぼみにピンクを差して。セクシーな危うさをプラスするキーポイントです」



How to Eye Make-up

アイホールにA-aをのばし、目の際～アイホールの1/2までの範囲にA-dを重ねる。A-cを、目尻を囲う骨の内側にのばす。下まぶたは目尻側1/2にA-dを、目頭側1/2にA-bを。上下の目の際にHで細いラインを描き、右ページのDを上下まつげの根元からたっぷり。

H



ダークブラウン。ウォータープルーフなので下まぶたに使っても安心。シャネル スティロ ユー ウォータープルーフ 20 ¥3,150

Others

メタリップリップとゴールドのハイライトで高級感をプラス

Iを頬骨に沿って楕円形にのばす。頬骨の高い部分～頬の内側にJを重ね、輝きをプラス。唇はKで輪郭をとってからLを全体に塗る。



I J K L

I 濃淡のベージュピンク×ゴールドで、大人かわいい雰囲気に。シャネル レ ティサージュ 40 ¥6,090
J ブロンズやゴールドのグリッターを織り交ぜた、ジュエリー感覚のパウダー。ハイライトに。シャネル レ ティサージュ ラメ ¥7,845（限定発売中）
K 見たままに発色して輪郭を縁取り、口紅のもちを高める。シャネル ル クレイヨン レーヴル 28 ¥3,045
L 唇の赤みをカバーしてクールな表情を添えるモーヴブラウン。リッチなパール感がふっくらとした唇を演出。シャネル アクアルミエール 87 ¥3,780



右ページ：ニットワンピース¥59,850（T.S.P.R.〈annemie verbeke〉）
左ページ：パールロングネックレス¥12,075（ショールーム セッション〈LIV〉） パール2連ネックレス¥7,140（ルーニィ〈リリアン ルイール〉） ブラックビジューネックレス¥3,990（too much）



ベーシックながらも夢のある
色合わせが最大の魅力！

今回、ひとつのパレットを使って、天使と小悪魔ともいうべき正反対のメークパターンを披露してくれた岡野さん。「レ キャトル オンブルの魅力は、とにかく使い勝手がいいということ！ 今回私が選んだ"ミスティック アイズ"もそうですが、一見ベーシックな色バリエーションなのに、使う色や入れ方の違いでかなりイメージの異なる目元が作れるんです。肌なじみよくも、微妙に質感が異なる4色の組み合わせだから、誰でもテクニックレスで今っぽく洗練された目元に。"なるほどね〜"と唸らずにはいられない4色のコーディネート、毎シーズン楽しみにしています！」

Pattern 1

自然に骨格を際立てた スモーキーブラウンEyeで 旬なイノセント顔に

イノセント＝白ではなく…ちょっぴりスモーキーな色でアンニュイな雰囲気に落とし込むのが岡野流・今どきイノセント顔の流儀。「スモーキーなシルバーやブラウンなど肌なじみのいい色で骨格を引き締めつつ、上下まぶたの中央にはピンクを効かせてピュアな印象に」



How to **Eye Make-up**

上まぶたの目頭側には骨格に沿って**A-c**を、目尻側には**A-a&b**をミックスしてブラシでぼかす。下まぶた際には**A-d**を。上まぶた際&下まぶた際の目尻2/3には**C**でラインを、下まぶたのインサイドは**D**で埋めて。最後に上下まぶたの中央部分に**A-b**をのせ、立体感を際立てつつピュアな印象に。マスカラは**B**。





B ひと塗りで1本1本が際立った、ハリがあり艶っぽいまつげに。シャネル イニミタブル ウォータープルーフ 10 ¥4,200

C アイラインはソフトに目元を引き締めるダークブラウンのペンシルをセレクト。シャネル ル クレイヨン ユー 02 ¥2,940

D インサイドに使えば、白目の透明感が増し、瞳が輝いて見える効果も。シャネル ル クレイヨン ユー 65 ¥2,940

Others

ツヤツヤリップ&ピンクチークで甘さを添えて

頬の中心にはEのピンクチークを丸くふんわりぼかし、唇はF、Gでピュアに艶めく質感に。イノセントな雰囲気を引き上げて！



E 微細パール入りで、つけた瞬間に顔色が明るく華やぐ。大人のかわいさを引き出すピンク。シャネル レ ティサージュ 10 ¥6,090

F 生き生きと明るい表情を作る、肌映りのいいピンクベージュの口紅。シャネル ルージュ アリュール ¥4,095

G 微細なゴールドパール効果で、ぷるんと弾む唇に。艶めくコーラルピンク。シャネル レーヴル サンティヤント 65 ¥3,465

ファーケープ¥26,250（ショールーム セッション〈KARL DONOGHUE〉） トップス・キャミソール／スタイリスト私物 ネックレス（BOXつき）¥25,200（BEAMS GINZA〈コフィ〉）

このレ キャトル オンブルでふたつの顔

岡野瑞恵 × レ キャトル オンブル No.14 ミスティック アイズ





'09年春に発売以来、人気沸騰中！ ピンク、シルバー、濃淡ブラウン系の使い回ししやすい組み合わせ。今っぽいちょっぴりスモーキーなニュアンスの目元に。¥7,245

A

Pattern 2

ダークブラウンの囲み目でクール&ワイルド！強めの目元で相手を虜(とりこ)に…

スタッズ使いのトップスなど、今季注目の'80年代風ロックなファッションにぴったりのメーク。「ブラックの囲み目だと強すぎてトゥーマッチに見えがちですが、肌なじみのいいブラウンシャドウを使えば、小気味いいクールな女っぷりをキープすることができます！」



How to Eye Make-up

アイホール全体にA-c、眉下にA-bをぼかし、二重の幅&下まぶたの際にはA-aをのせて囲み目に。アイホールのくぼみにはA-dをのせ、骨格を強調。下まぶた際にはA-dを重ねる。上まぶた際にIで、下まぶたのインサイドはJで埋め、より引き締まった目元に。マスカラはHを。



トップス¥16,800、ニットベスト¥17,850（Munich） ブレスレット¥26,250（エナソルーナ新宿伊勢丹店〈エナソルーナ〉） アームウォーマー（2本セット）¥8,610（AIX アルマーニ エクスチェンジ 渋谷店〈AIX アルマーニ エクスチェンジ〉）

H くっきりとドラマティックな眼差しを演出。シャネル イニミタブル ウォータープルーフ 10 ¥4,200
I 繊細からくっきりラインまで、ぶれずに思いのまま描けるリキッドアイライナー。メークもちも◎。シャネル リン エクストレム 31 ¥3,990
J 汗や涙でもにじみにくい、ロングラスティング処方のペンシルアイライナー。シャネル スティロ ユー ウォータープルーフ 10 ¥3,150



Others

頬&唇はヌーディトーンですっきりとまとめ上げて

チークはKをこめかみの下から頬骨に沿ってややシャープにぼかし、リップはLの上にMを重ねてクールなトーンに。ネイルにはNを。



K 肌になじみつつ、骨格をさりげなく強調するコーラルベージュ。シャネル ジュ コントゥラスト 58 ¥5,565
L 唇の赤みを消し、クールで大人っぽい印象を与えるベージュ。シャネル アクアルミエール 91 ¥3,780
M 繊細なパール感で魅せるシアーなベージュのグロス。シャネル レーヴル サンティヤント 121 ¥3,465
N 指先にパンチを添える、ブラックに近いダークなヴァイオレット。シャネル ヴェルニ 483 ¥3,045

"LES 4 OMBRES LOVER"（レ キャトル オンブル ラバー）による使い方プレゼンつき！

レ キャトル オンブル
全色リスト

季節に合わせて新色が追加され、そのタイミングで
姿を消す色もあるため、常に12色くらいが店頭に並ぶ
レ キャトル オンブル。今、買える14色を、
レ キャトル オンブルを愛して止まない
キレイのプロたちが使い方とともに紹介します！



ナチュラルなのに
"魅せる目元"が
思いのまま！

Profile MIKI FUJIMOTO
自分流の結婚を貫いた実体験＋読者による実用的な結婚アドバイスが詰まったミキティ初のエッセイ本「自分婚」（講談社ビーシー刊）が好評発売中！
ネックレス￥24,150（showroom SESSION〈Bonnie〉）



レ キャトル オンブル
No.94
ルフレ ドンブル

'08年秋発売。ブラウン、ゴールド、アイボリーのナチュラルなトーンに、グレイッシュなグリーンがスパイスを添えるパレット。落ち着いた色&輝きで、目元に自然な光と影を演出。組み合わせしだいでヌーディな目元から、ドラマティックな囲み目まで印象変化自在。￥7,245

推薦人 タレント **藤本美貴**さん

プライベートにはもちろん、
セルフメークでの仕事にも重宝！

メークするのもコスメを試すのも大好きで、セルフメークで仕事に臨むことも少なくないという藤本さん。「テレビのお仕事では"自分らしさ"を大切にしたいので、ナチュラルメークが基本。そんなとき重宝しているのがこの色です。目元を自然に際立て、使い勝手のいい4色の組み合わせ。シンプルなのにおしゃれなケースも魅力です！」





How to Make-up

bのアイボリーを上まぶたの眉骨の下まで、さらに下まぶた際全体にぼかす。アイホール全体には**c**のゴールドを重ねて自然な陰影をプラス。二重の幅には**a**のブラウンをのせ、上まぶた際には黒のリキッドライナーでラインを引いて目元を引き締めて。

Arrange

グレイッシュグリーンを
足してロックなイメージに

dのグレイッシュグリーンを上まぶたの際&下まぶたの目尻1/2に[illegible]プラスすれば、ちょっぴり小悪魔[illegible]がかわいい。目元に。「レ キャトル オンブル94番は、その日の気分や服に合わせてアレンジ自在！」



Cheek&Lipはコレ！

A 肌なじみのいいローズピンクのチークは、頬骨に沿って自然にぼかして。シャネル ジュ コントゥラスト 56 ￥5,565
B 唇にはほのかな赤みを添えて。顔が華やぐレッドパール入りペールピンク。シャネル アクアルミエール 101 ￥3,780
C ベージュピンク系グロスで、唇にプルンとみずみずしいツヤをプラス。シャネル レーヴル サンティヤント 85 ￥3,465



レ キャトル オンブル

No.51 ステージライト



'06年春発売。バイオレット系4色のフェミニンな組み合わせ。ゴールドに光るパールを含み、目元にしっくりとなじむ。繊細な輝き&柔らかな色合いが重なり合い、妖精のようにピュアで神秘的な印象に。¥7,245

推薦人 モデル **田中マヤ**さん

老け顔にも古くさい印象にもならない、新鮮パープル

「もともとパープルは大好きな色。でもアイシャドウで取り入れるのは難しい…と思っていた矢先、ひと目ぼれしたのがこの51番! 透明感あふれるシアーでパーリィなパープルバリエなので、フレッシュで上品な目元に仕上がります」



Cheek&Lipはコレ!



A チークはピンク系を頬の中心に丸めにふんわりぼかして、とことんキュートに。シャネル ジュ コントゥラスト 99 ¥5,565

B 透けるほどにジューシーなピンクグロス。シャネル アクアルミエールグロス 687 ¥3,675



How to Make-up

まぶた全体に**d**のピンクを、アイホール全体に**b**のライトパープルをぼかす。下まぶたには目尻2/3に**b**を、目頭1/3に**d**を。さらに上下まぶたの際に細く**c**のパープルをライン状にオン。まつげには黒マスカラを根元からしっかり塗って目元を引き締めて。

レ キャトル オンブル

No.93 スモーキーアイズ



'08年夏発売。ピュアなホワイト×深みのあるブラックに、その中間をつなぐシマリングシルバーとソフトグレーをセット。気分やTPOに合わせて、ふんわりかわいくも、キリリとシャープにもアレンジ可能。¥7,245

推薦人 モデル **塚本理絵**さん

今の気分にぴったりハマるスモーキーな色合わせ

「モノトーンが主流のトレンド服にはグレーのアイシャドウを合わせたくって…。いろいろ探して出合ったのがこの色。単色使いしても、グラデーションにしても美しい絶妙な色合わせ。年末年始のパーティシーズンにも重宝しそう」



Cheek&Lipはコレ!



A 目元がクールな分、チークはピンクで女っぷりアップ。頬骨の周りにふんわり広めに。シャネル レ ティサージュ 10 ¥6,090

B 唇にも華のあるコーラルピンクを。シャネル アクアルミエール 102 ¥3,780(限定発売中)



How to Make-up

cのシルバーをアイホール全体にぼかした後、二重の幅に**d**のブラックをライン状にチップで重ねる。そのブラックのアウトラインをぼかすように**a**のグレーを重ねて自然なグラデーションに。下まぶた際には**c**のシルバーをサラッとのせて。





レ キャトル オンブル

No.08 /ヴァニテ

'01年春発売。熱狂的ファンも多いロングセラー。深みのあるヴァイオレットから淡いモーヴまで、大人っぽく妖艶な4色はパーティなどキメの日のメークにぴったり。ふんだんに含まれたゴールドラメが華やかな印象。¥7,245





推薦人
美容ライター **安井千恵**さん

大人エレガンスの代表格

「コレは大学時代に初めて買った、My First レ キャトル オンブル! 大人っぽく背伸びしたかった当時から8年たった今使っても、とっても新鮮。女っぷりの高い品のある目元に」

How to Make-up





合わせたLipはコレ!

シャネル アクア ルミエール グロス 707 ¥3,675

アイホール全体にc、際からアイホール1/2の範囲にd、二重の幅にaをぼかして、際が濃い美しいグラデーションに。大学時代はこれで終わらせていましたが…今使うなら下まぶたの目尻1/3にもaをぼかし入れ、タレ目風の目元にアレンジ。

レ キャトル オンブル

No.17 /プロメス

'09年夏発売。平坦ながらもアイシャドウの質感&色が美しく映えるアジア女性に向けて、特別に作られたアジア限定色。ブルー、ピンク、グリーンのパーリィなパステル系3色に、目元に奥行きを出すブラウンをセット。¥7,245





推薦人
美的編集部 **深澤 彩**

肌から浮かないパステル

「溶け込むようになじみつつ透明感を引き出してくれる絶妙なパステルカラーなので、奥二重でも目元が腫れぼったく見える心配ナシ。ブラウンを重ねればキリッと引き締まった目元に」

How to Make-up





合わせたLipはコレ!

シャネル アクア ルミエール グロス 697 ¥3,675

上まぶたの際からアイホールの中間までcをぼかし、アイホールのくぼみを外した眉下に弧を描くようにdをのせて。下まぶたには目尻1/2にcを、目頭1/2にはbをのせ、引き締まりつつも明るい印象に。アイラインはしっかりめに入れて。

レ キャトル オンブル

No.81 /ベージュ ヴルール

'07年春発売。マットで柔らかな発色のベージュ〜ブラウンのスーパーヌーディな目元を作るバリエーション。まぶたに柔らかく溶け込みながらも、自然に骨格を際立てて立体感あふれる仕上がり。¥7,245





推薦人
スタイリスト **後藤仁子**さん

上品ナチュラル仕上げ!

「肌にまとうだけで女らしさを格上げしてくれるシャネルのコスメ。なかでもこのアイシャドウは主張しすぎないのに、断然上品で優雅な印象の目元に仕上げてくれる逸品です!」

How to Make-up





合わせたLipはコレ!

シャネル ルージュ アリュール ラック 76 ¥4,305

上まぶた全体にbを、アイホール全体にaを、二重の幅にdを自然なグラデーションになるようにぼかす。下まぶた際は目尻1/2にdをのせてさりげなく引き締め、目頭1/2にはbで抜け感を出して。自然な立体感のある優しい目元に。

レ キャトル オンブル

No.14 /ミスティック アイズ

'09年春発売。ピーター・フィリップスが作った2作めの人気急上昇中のパレット。ピンク、シルバー、濃淡ブラウンのちょっぴりスモーキーな組み合わせは、鮮度の高いクールEyeが作れると評判。¥7,245





推薦人 CHANEL AOYAMA
専属メークアップアーティスト
加山道代さん

OLの新定番色に!

「"レ キャトル オンブル"はどの色も誰がどのように使ってもバランスのとれる、絶妙な4色。特にこの色は年齢を問わず似合い、組み合わせしだいで印象変化自在なスグレもの」

How to Make-up





合わせたLipはコレ!

シャネル レーヴル サンティヤント 131 ¥3,465

アイホール全体にbをチップでぼかした後、上のまつげ際にライン状にaをオン。アイホールのくぼみ部分にはdをブラシの先端を使ってのせ、凹凸感を際立てて。眉下にはブラシでふんわりとcを。下まぶたの目頭にはcで明るさをプラス。

レ キャトル オンブル

No.95 /スパークリング サテン

'06年春発売。ピンク、シルバー、ベージュ、ブラックの、アイメークの可能性が無限に広がる魅惑的なバリエーション。それぞれに輝度の高いパールを配合しているので、光と色の鮮やかなコントラストが楽しめる。¥7,245





推薦人
美容ライター **井上絵里奈**さん

今旬モードが手に入る色

「微細なラメが美しい引き締めブラック×華やかで品のあるシルバーは、今年流行の黒の着こなしにぴったり。ほのかな甘さを添えるピンク&ベージュまで入っているのがさすが!」

How to Make-up





合わせたLipはコレ!

シャネル ルージュ アリュール 69 ¥4,095

二重の幅よりやや広めにcをぼかし、さらに上まぶた際に水でぬらしたチップでcを細くライン状に重ねて。目頭から中央にかけてのアイホール全体にはbをのせて立体感を。下まぶたの目尻1/4はcで締め、目頭にはaをのせて甘さをプラス。

レ キャトル オンブル

No.79 /スパイシーズ

'04年春発売。アイボリー、ピンク、ブラウン、ゴールドの使いやすい配色で大ヒット。今でも全世界で指名買いが殺到する伝説の色。ナチュラルながらも目元をくっきり際立てる。ひとつもっていると重宝するカラー。¥7,245





推薦人
ヘア&メークアップアーティスト
レイナさん

とにかく使い勝手抜群!

「シーンや合わせる服を問わない上、どんな顔だち&肌色でも似合う、究極のパレット。水でぬらしたチップを使えば、繊細な輝き&色がよりしっかりと楽しめるのも魅力です」

How to Make-up





合わせたLipはコレ!

シャネル アクアルミエール 102 ¥3,780 (限定発売中)

水でぬらしたチップでcをとってアイホール全体&下まぶたの目尻2/3にぼかす。さらにぬれたチップでdをとり、二重の幅&下まぶたの目尻1/3にオン。上まぶたの目頭寄りのアイホールにはbを、下まぶたの目頭1/3にはaをのせて明るさを。

レ キャトル オンブル
No.15
バード オブ パラダイス



'09年冬発売のクリスマス限定色。マドモアゼル シャネルが収集した美術品の中で、ピーター・フィリップスの目を引いた金の鳥かごからインスピレーションを得たエキゾチックな色味。エメラルドグリーン、イエロー、コッパー、オリーブの組み合わせ。¥7,245(限定発売中)

推薦人
美容ライター **上紙夏花**さん



明るく鮮やかな彩りに思わずひと目ぼれ!

「どの色をメインにもってこようか…メーク心がくすぐられ、見ているだけで心まで弾むようなバリエーション。どれもゴールドパール入りなので、肌なじみがいいのがうれしい」



合わせたLipはコレ!
シャネル レーヴル
サンティヤント 136 ¥3,465

How to **Make-up**



cを際から上まぶた全体にチップでぼかした後、**b**を目頭にやや広めの"く"の字に重ねて。上まぶたはあらかじめのせてある**c**と重なるようにぼかすと、目頭に自然なグラデーションが完成。下まぶたの目尻2/3には**a**をライン状にのせて華やかなポイントに。

レ キャトル オンブル
No.92
ブルーセレスト



'08年春発売。夜明けから真夜中までの空が見せるブルーの陰影をテーマにしたバリエーション。パール感控えめのややマットな質感のブルーグラデーションなので、シーズンレス。洗練された大人っぽい目元に。¥7,245

推薦人 シャネル 香水・化粧品本部 PR コーディネーター
渡辺明子さん



ベーシックなのに今っぽい、色褪せないブルー系

「生まれて初めて買ったパレットアイシャドウも"レ キャトル オンブル"のブルー系でした。新世代のブルー系・92番は、大人っぽくクールな表情を作ってくれるMy定番色!」



合わせたLipはコレ!
シャネル ルージュ
アリュール ラック 76 ¥4,305

How to **Make-up**



bをまぶた全体と、特に眉骨に沿って強めにのせた後、**a**をアイホール全体に際が濃くなるようぼかして。次に水でぬらしたチップで**d**をとり、上下まぶた際をライン状に囲うようにオン。目頭寄りのアイホール&下まぶたの目頭には**c**をのせ、抜け感を出して。

レ キャトル オンブル
No.74 /ニンフェア

'02年秋発売。ギリシャ神話の樹木の妖精・ニンフからのインスピレーションで生まれたパレット。一見無難なブラウン系に見えるが、グリーンやコーラルピンクなど、肌なじみのいい外し色がイン! ¥7,245





推薦人
ヘア&メークアップアーティスト
陶山恵実さん

色合わせが小粋!

「予想外の色合わせが毎シーズン楽しみな"レ キャトル オンブル"。この74番は組み合わせしだいで、かなり異なるイメージが作れる、多色パレットの醍醐味を存分に味わえる色!」

How to **Make-up**





合わせたLipはコレ!
シャネル アクア
ルミエール グロス
687 ¥3,675

まぶた全体に**c**、二重の幅に**a**を、アイホールの目尻から中間にかけて**d**を重ねて自然なグラデーションに。下まぶたには目尻2/3にごく細く**a**をライン状に、さらにやや太めに**b**を重ね、目頭の"く"の字&下まぶたの目頭1/3に**c**で明るさを。

レ キャトル オンブル
No.16 /ムラーノ

'09年秋発売。壮麗にしてどこかはかなげな水上都市・ベネチアをイメージした、艶やかで魅惑的な組み合わせ。グレー グリーン、ピンク、ブルー シルバー、ブラック グリーンで、クール&モダンな目元に。¥7,245





推薦人
ライター **野村サチコ**さん

旬の目元が簡単に!

「美しいシルバーグレー系のグラデーションに、引き締めブラック、抜け感を出すピンクまで入った、計算し尽くされた配色に脱帽! 目元にのせるだけでたちまち旬顔に!」

How to **Make-up**





合わせたLipはコレ!
シャネル アクア
ルミエール グロス
697 ¥3,675

cをまぶた全体にぼかした後、**a**をアイホール全体に重ねる。**d**は上のまつげ際に目尻から目頭にかけて、さらに下まつげ際にも目尻2/3に細くライン状にのせて。目頭の"く"の字&下まぶた際には広めに**b**をのせて大人キュートな印象に。

レ キャトル オンブル
No.18 /カスカ ベージュ

'10年春の新色。シャネルの歴史を語る上で忘れてはならない色・ベージュを表現したコレクションから誕生。単色でも、重ねづけやブレンドにも適した4色で、目元の陰影を自由に操って。¥7,245('10年1月8日発売)





推薦人 シャネル エグゼクティブ メークアップアーティスト
東風上尚江さん

春にぴったりのベージュ

「朝は2色でササッと陰影を、夕方の化粧直しでは色を足したり、水溶きで使ったり…と手軽にアレンジできるのが"レ キャトル"の魅力。温かみのあるベージュ系の新色も要チェック!」

How to **Make-up**





合わせたLipはコレ!
シャネル ルージュ
アリュール ラック
77 ¥[illegible]

aをまぶた全体にハイライトとして、**d**をアイホールのくぼみ部分にのせて自然な陰影をプラス。さらに**b**を際からアイホール1/2にかけてのせ[illegible]グラデーションに。**c**は水でぬらしたチップにとり、上まぶた際&下まぶたの目尻1/5にライン状に。

国内各都市で、世界の流行発信地で…
レ キャトル オンブルの売れ筋大調査!!

ここまで読んで、どのレ キャトル オンブルも魅力的！ どれを買おうか迷っちゃう…と思った人は、大勢に支持されている色を選ぶというのも一手。日本＆世界の売れ筋を調べたら、興味深い結果に！

in Japan



東京・名古屋・大阪・博多
4大都市で、この4色に人気集中！

日本で今、最も売れているのはどのパレット…？ 4都市でぶっちぎりの1位を記録したのは、'09年春の新色、No.14 ミスティック アイズ。ブラウン、ベージュ、ライトピンクに辛口シルバーというセットは使いやすさとモード感を兼ね備え、センスよい美人顔をお約束！ 2位以下は、順位は前後したものの、秋新色のNo.16 ムラーノ、アジア限定色のNo.17 プロメス、ロングヒット中のNo.79 スパイシーズに人気が集中。カウンターで迷ったら、まずはこの4つを試してみるべし！

各都市の BEST4 （'09年1～9月、シャネル調べ）

大阪 @ 阪急百貨店 阪急うめだ本店
1位 No.14 ミスティック アイズ
2位 No.16 ムラーノ
3位 No.17 プロメス
4位 No.79 スパイシーズ

東京 @ CHANEL AOYAMA
1位 No.14 ミスティック アイズ
2位 No.17 プロメス
3位 No.79 スパイシーズ
4位 No.16 ムラーノ

博多 @ 大丸 福岡天神店
1位 No.14 ミスティック アイズ
2位 No.17 プロメス
3位 No.79 スパイシーズ
4位 No.16 ムラーノ

名古屋 @ 三越 名古屋栄店
1位 No.14 ミスティック アイズ
2位 No.17 プロメス
3位 No.16 ムラーノ
4位 No.79 スパイシーズ

in the World

世界2大流行発信地でのベスト1は…
（'09年、シャネル調べ）

PARIS


No.14 ミスティック アイズ

日本の人気色はシックなパリジェンヌにも好評価！

モードをさりげなく取り入れるのが上手なパリジェンヌに目下愛されているパレットは、日本の一番人気色と同じでした！ シックな色調とメリハリのある質感が、おしゃれ心をわしづかみに。

New York


No.93 スモーキーアイズ

N.Y.のパワーウーマンを支えるスモーキーアイ

パワフルなN.Y.ウーマンに支持されたのは、マットブラック×濃淡パールグレーのNo.93 スモーキーアイズ。華やかな色でなく無彩色が堂々1位に輝くのは、女性たちの揺らぎない自信の表れ!?



in Japan

レ キャトル オンブルと一緒に購入！
アイメーク製品の人気ランキング

レ キャトル オンブルをもっと魅力的に使いこなすために、併せて買うべきアイテムも押さえておきたい！ ということで、その他アイメークものの売れ筋も調べてみました。トップ2は、使いやすさともちを兼ね備えた、繰り出し式のウォータープルーフアイライナー。そして興味深かったのは、3位と5位にリクィッドアイシャドウが入っていたこと。下地に使ってもちを高めたり、上から重ねて輝きを楽しんだり…と、レ キャトル オンブルの可能性をさらに広げている女性たちの様子がうかがえます。4位のマスカラは、今人気急上昇中のアイテム。

1位	スティロ ユー ウォータープルーフ 10 エベーヌ	適度な柔らかさですするすると描け、汗や涙に強い。しかも繰り出し式で使いやすい、と3拍子そろっているのが人気の理由。¥3,150
2位	スティロ ユー ウォータープルーフ 20 エスプレッソ	引き締め効果は高いのに、黒より優しい印象に仕上がるダークブラウンが次点。ブラウン系のレ キャトル オンブルと相性◎。¥3,150
3位	オンブル ドー 90 デルタ	ピュアウォーターとパールパウダーのリクィッドシャドウ。まぶたの上で素早くのびてピタッと密着。使いやすいゴールド。¥4,200
4位	イニミタブル ウォータープルーフ 10 ヌワール	ボリューム、長さ、カールアップのすべてを実現するマスカラ。しなやかな素材のブラシで、根元からしっかりつけられる。¥4,200
5位	オンブル ドー 77 カスカード	リクィッドシャドウのホワイトが5位にランクイン。まぶたの透明感を高めるベースに、きらめきのアクセントにと大活躍。¥4,200

（'09年1～9月、シャネル調べ）

美的至福

最新コスメやグッズ、ニューショップなど、旬の話題が続々登場。いち早くチェックして！ 価格は税込み価格です。



限定豹柄パッケージで楽しむ
ヘレナ ルビンスタイン"フェリン クリスマス。

ヘレナ ルビンスタインから、ゴールド＆シルバーのきらめきを限定豹柄パッケージで楽しむクリスマス コレクション 2009"フェリン クリスマス。が限定発売中。まなざしと肌にキラキラ輝く光を放ち、華やかで透明感あふれる仕上がりに。光と色で陰影を操る4色パレット「ウォンテッド アイズ パレット」(¥7,350)ほか、アイペンシル、ルースパウダーがそろいます。
問ヘレナ ルビンスタイン☎03・6911・8287



新たなる美貌の領域へ
"レネルジー モーフォリフト R.A.R.E.。

独自のテトラペプチドの働きによってコラーゲン線維の結束を強化し、フェースラインを理想の位置に戻す、ランコム"レネルジー モーフォリフト R.A.R.E.。シリーズに新製品が登場。睡眠中、内側から加齢ダメージを修復するナイトクリーム「レネルジー モーフォリフト R.A.R.E. ニュイ」(¥13,650)ほか、強力な引きしめ効果をもたらす仕上げ用美容液、首元、デコルテをすっきり整えるネッククリームを展開。問ランコム☎03・6911・8151



美容液にカラーと光をそそぎこんだ
ディオールの美容液リップスティックが登場

ディオールから、美容液にカラーと光をそそぎこんだ口紅「ルージュ ディオール セラム ドゥ ルージュ」(SPF20／全6色 ¥4,725)が登場。従来のリップスティックに比べ、エイジング ケアのための美容液成分を10倍(同社比)配合。軽いつけ心地で、エレガントに輝き、使い続けるほどにハリと弾力のある美しい唇へ。日本限定色のヌード セラムほか、全6色で展開。問パルファン・クリスチャン・ディオール☎03・3239・0618



エスティ ローダー
「グッド アズ ゴールド 2009」限定発売中

エスティ ローダーから、ラグジュアリーなメークアップ セット「グッド アズ ゴールド 2009」(¥6,825)が限定発売。9色のカラーがセットされた豪華なアイシャドウ パレット、リップスティック、リップ グロス、ゴールドのケースにセットされたフェース カラー、マスカラ、携帯用ブラシ、ネイルがそろい、洗練されたメークが自由自在に楽しめます。イヴニング バッグ付き。
問エスティ ローダー☎03・5251・3386



クリニークの大人気マスカラが選べる
「パワー マスカラ ホリデー セット」

クリニーク「パワー マスカラ ホリデー セット」(¥4,200)が12月10日(木)より数量限定発売。汗や涙に強いのに、ぬるま湯で簡単オフできて、長く繊細に仕上げる、大人気のマスカラ「ラッシュ パワー マスカラ ロング ウェアリング フォーミュラ」(全3色／現品)から1色と、2色コンビの限定アイライナー、モイスチャー サージ EXのギフトサイズとオリジナルポーチをセット。問クリニーク ラボラトリーズ お客様相談室☎03・5251・3541



エレガントな女性を演出する
「クリスマス ラグジュアリー キット 2009」

イヴ・サンローランから、華やかなシーズンに輝きを添える「クリスマス ラグジュアリー キット 2009」(¥14,490～¥14,910)が登場。メークの仕上がりを格段に上げるラディアント タッチのクリスマス限定品と、バッグアクセサリーにもなるユアラブリーパレットか指定アイシャドウの購入で、オリジナルポーチにミラーや新フレグランス、ファンデーションサンプルなどをセット。
問イヴ・サンローラン・ボーテ 0120・006・912



ザ・リッツ・カールトン東京×シスレー
"サプライズ ナイト キャンペーン。

ザ・リッツ・カールトン東京と、シスレーによる、コラボレーション企画"サプライズ ナイト キャンペーン。が、12月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)に実施。シスレーの革新的な夜用トリートメント「スプレミヤ」の新発売を記念し、該当金曜日、クラブフロア全室(¥60,900～／1泊1室2名利用)に宿泊すると、もれなく、「スプレミヤ」の試供品3本セット(ポーチ付き)を贈呈します。
問ザ・リッツ・カールトン東京 0120・892・688



エレガンス ポイントメークアップライン
大リニューアルして登場

エレガンスのポイントメークアップラインが、約20年ぶりに大リニューアル。"色。にこだわり、洗練されたカラーと上質な肌をつくり続けてきたエレガンスが提案する、極上の色遊び。カラフルでゴージャスなアイテムがそろい、大人の最高の色遊びが楽しめます。ミステリアスなアイカラー「ファンタム アイズ」(全10種 ¥6,615)ほか、リップカラー、フェースカラーを展開。問エレガンス コスメティックスお客様相談室 0120・766・995



ディシラ プレトミナの美白美容液
お得なサイズが限定発売

ディシラ プレトミナから、薬用美白美容液の特別サイズ「ディシラ プレトミナ ホワイトニング エンライバー b(L)」(70mℓ ¥24,150／医薬部外品)が限定発売。しみができる肌特有のメラニン生成抑制・排出に着目し、しみ、そばかすを効果的に防ぎ、澄み切った明るい肌へ導きます。レギュラーサイズの2倍の容量で、たっぷり使用でき、満足感と効果を実感しやすいサイズです。
問ディシラお客さま窓口 0120・08・1826



大塚製薬 インナーシグナルから
クリスマス限定キットが登場

大塚製薬のインナーシグナルから「クリスマス限定システム アイキット」(¥5,250)を数量限定発売中。薬用有効成分「エナジーシグナルAMP」を配合し、複合的な悩みに対応する目元用クリーム「リジュブネイトクリアアップアイズ」の現品に、トライアルサイズの「リジュブネイトエキス」「リジュブネイトベースソープb」などを組み合わせ、健康美肌へ導きます。
問大塚製薬(インナーシグナル)お客様相談窓口
☎03・3293・3212



ゲラン クリスマス コレクション
テーマは"プリンセス。

ゲランが、"プリンセス。をテーマにクリスマス コレクションを展開。限定発売中の「エクラ アンペリアル コフレ」(¥15,225～¥32,655)は、優雅にダイヤモンドの輝きを施す、スプレータイプのフェース＆ボディ パウダーと、新フレグランス「イディール」のミニサイズ、3色アイシャドウ パレットにポーチをセット。さらに、クリスマス コレクションから好きなアイテムがセレクトできます。
問ゲランお客様窓口 0120・140・677



光と影を操って見る人をとりこにさせる
ポール&ジョーの限定セット

クリスマスを盛り上げる「ポール＆ジョー ハイライティング パウダー＆パール パウダー セット」(2種 ¥7,140)が12月4日(金)より限定発売。イルミネーションに負けない華やかなポーチに、やわらかな光とツヤがうっとりした優しい表情を与えるハイライティング パウダー、スモーキーなカラーと輝きが神秘的な世界を演出する、粉雪のようなしっとりした質感のパール パウダーをセット。
問ポール＆ジョー ボーテ 0120・766・996


SHISEIDO
今だけ限定。
チークからハイライトまで6色6質感パレット。
光沢チークとなじませカラーで、
ほおに艶やかな血色感と自然な立体感を。
さらに仕上げの輝きハイライトで、
顔立ちの印象まで華やかにドレスアップ。
フォルミングチークス(ジュエルボックス)
2種 ブラシ付き 11月21日 数量限定発売
2色ずつ混ぜながら使うと、絶妙な色と輝きに。
A. 光沢チークカラー
B. なじませカラー
C. 輝きハイライトカラー
A B C
INTEGRATE
INTEGRATE
② レッドコーラル
① ピンクトパーズ
パーツひとつで、すべてが変わる。インテグレート
INTEGRATE
お求めは、セルフメーキャップ売場へ。
www.shiseido.co.jp/ie/
MAKEUP DATA 【肌】フォルミングチークス(ジュエルボックス)②レッドコーラル 【目】ラインパワーアイズBR330
【唇】グラマラスルージュPK414 NEW 【眉】ラスティングリキッドアイブロー② NEW
お問い合わせは 0120-81-4710へ(9:00~17:00/土・日・祝日を除く)
慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com


艶めき輝いて、肌が主役。

すっきりスカートに見えてしかもドラマティック

最新「女優コート」は"着やせ度"抜群！

「今すぐ買わなくちゃ！」な、NEWSなアイテムはココにある

上品かわいい4大新鮮力ブランド教えます！

推しは"落ち感ブルー"か"グレー"の2択

今、欲しいデニムは「進化形スキニー」だけ！

スタイリスト髙橋リタさんの今冬ドレスアップは、"品のよさ"と"程よいレディ感"

リトルブラックで魅せる、リタ的"冬のおめかし"プラン



大特集 近づくほどにオシャレ度UP！

目ざすは"至近距離美人"スタイル

1. 接近戦に効く！「手間かけVゾーン」最強バランス
2. 素材&ディテール魅せの「接近映えアイテム」マストバイリスト
3. 発見！ キレイ色の"チラ見せ"絶大効果
4. 接近力を磨くなら、万能「スエード小物」にまかせなさい！
5. 気持ちをググッと引き寄せる（シーン別）「美人まつげ」のつくりかた
6. "ティファニー"の「繊細ジュエリー」着まわし7DAYS

進化するOggiミューズ
「杏」の真実（リアル）
子供の頃のことから、いま現在、思っていることまで、素顔の杏をお見せします！

本誌専属モデル／杏

年末年始、計23日の休日を「挑戦アイテム」と「ドレスアップアイテム」で、かわいく果敢に乗りきろう！

休日限定！ 12月&1月の23日コーディネート

こんなに華やか！ とにかく軽やか！ 新鮮ヘアスタイル発見

今、リーザ・ショートから目が離せない!!

冬の"ツヤバラ肌"を手に入れる、

オイル美容一本勝負！

ライフスタイル美人は、みんなおしゃれに愛用しています

"ハイセンス家電"厳選リスト

セレブから読者まで、リアルエピソードを満載

コレが私の「結婚のきっかけ」50連発

Oggi

1月号［オッジ］

http://oggi.tv/ 11月28日（土）発売！ 定価670円（税込） 小学館

サロンに行かなくても「いつもより華やか&おしゃれ度アップ」は手に入る！

自分でできる イベントヘア&ネイルBOOK







クリスマスパーティや忘年会などこれからの季節はイベントがめじろ押し！ 今回はそんな特別な日に差をつける、ヘア&ネイルを人気サロンのトップスタイリストとネイリストが伝授します。自分で簡単にできてゴージャス感満点。誰よりもカッコよく、おしゃれに目立ってしまおう！

P.134へ

イベントシーン別
美女髪アレンジで変身！

P.142へ

冬の王道
フェミニンネイル19パターン

ポンチョ¥12,600（ナノ・ユニバース グラウンドフロアー東京（Champion X -W・-）） パンツ¥17,850（ナノ・ユニバース グラウンドフロアー東京（+Hotel K-Bros&Co）） ソックス¥3,045（エスシステム（Xmiss in My room）） 後ろにかけたパープルワンピース¥33,600（シップス 銀座 ウイメンズ店（メグ ササキ）） 白×こげ茶ワンピース¥17,850（WILLSELECTION プランタン銀座店） ソファー、テーブル／プロップス ナウ

ヘアのカリスマ朝日光輝が提案！　年末年始のスペシャルDAYは
流行ヘアアクセサリーを主役に女っぷりをアップ

イベント
シーン別

美女髪アレンジで変身！

自分でできる
イベント♥
ビューティ
1

イベント気分を華やかに盛り上げるヘアアレンジ集！
ヘアのカリスマとして名高いairの朝日光輝さんが、
簡単だけどおしゃれ度の高いアレンジテクニックを
レッスンします。カジュアルな集まりから、フォーマルな
パーティまで、イベントのシーン別にわかりやすく解説！

撮影／内山功史（人物）、小寺浩之（静物）　ヘア＆メーク／朝日光輝（air）
スタイリスト／はやし美穂　モデル／アガサ、橘場早紀、松島エミ
デザイン／GRACE.inc　構成／小林賢恵

朝日光輝さん直伝

イベントヘアといっても、難しくはありません

覚えておきたい テクニックはこれだけ！



結ぶ

くずれにくくなり、すっきりした印象に！

最も簡単なアレンジテクニックですが、くずれにくさの点でも注目！　結ぶ位置の違いやヘアアクセサリー使いによって、変化がつきバリエーションが楽しめます。



巻く

女らしさと華やぎ感をアピール！

なんでもないヘアも、ヘアアイロンやカーラーで巻くだけで、女らしく、華やかなイメージに！　ただしくっきりしたカールよりも、ゆるふわニュアンスが、今どきな感じです。



逆毛

女度倍増の盛りヘアの必須テクニック

毛束をとり、毛先から根元に向かってコームやブラシでとかすと、ボリュームが出て、華やいだ雰囲気に！　高さを出す、話題の盛りヘアに欠かせないテクニックです。



ねじる

手軽にアップヘアが楽しめ、女らしく変身

根元からぐるぐるとねじっていき、ピンやコームなどで留めるだけで、簡単にアップヘアのでき上がり！　量の多い人は毛束を細かく分けてねじれば、くずれにくくなります。



編む

くずれにくくなり、ガーリィな雰囲気も満点！

編み込みや3つ編みなどのテクニックをプラスするだけで、ガーリィニュアンスに！　髪全体というよりも、サイドにひと房だけなど、ポイント的に使うのがおしゃれです。



ふくらませる

程よいボリュームで上品ニュアンス

前髪やサイドの髪をまとめるとき、ぴっちりとさせるよりも、ポンパドールのように少し前に押し戻し、ふくらみをもたせるのがコツ。柔らかで優しい表情を演出します。

講師は　モテ髪マスター
air 朝日光輝さん

いつものヘアとここで差をつける

イベントヘアの掟

ヘアアクセサリーで華やかに！

超簡単なテクニックでも、ヘアアクセサリーを使うことで、華やかな印象になり、イベント感が高まります。パールやラインストーン、ファーやベルベットなど、素材にこだわって。

くずれにくさも重要です！

キレイにアレンジしても、時間がたったらボロボロ…。これではせっかくのイベントが台無しです。ブロックで分けたり、ゴムやピンで固定するなど、くずれにくくする工夫を。

きめすぎず遊びの要素を残す

いかにも「がんばっている」感じにするキメキメヘアはNG！　後れ毛がほつれていたり、毛先にくせ毛みたいな緩やかなカール感があったり、遊びの雰囲気を残すのが大事です。

クリスマスや
合コンなど
イベントで活用！



イベントヘアということで、タキシードでキメてくれた朝日さん。雑誌やTVの撮影から、サロンワークまで幅広く活躍中。女らしさを引き出すモテ系ヘアに定評があります。

テクニックは
どれも簡単だから
積極的にチャレンジ
してみて！

ちょっぴりゴージャス

自分へのご褒美にしたい！

イベントヘアアクセサリー

スペシャルな日には、ヘアアクセサリーもちょっと奮発！　ドレスアップしたスタイルに華を添えます。いつものヘアもぐ～んとゴージャスに。洗練度がアップします。



上質感漂う サテン× ラインストーン

人気の "アンテプリマ" のヘアアクセサリー

ハッピー ホリデー限定 コレクション

クリスマス シーズンに向けた デザイン

1　シュシュとリボンのバレッタがセットに。別々でも、組み合わせても使え、アレンジバリエーションが広がります。各¥5,880（プラスヴァンドーム 西武池袋本店〈プラス ヴァンドーム〉）

2　ラインストーンがキラキラ！　まとまりよく、上品な雰囲気に仕上がる細身のワイヤーカチューシャ¥9,975（アンテプリマ 新宿髙島屋店〈アンテプリマ〉）

3　シック＆キュートな小花モチーフの革製シュシュ。大人かわいいスタイルにぴったりです。シュシュ¥12,600（アンテプリマ 新宿髙島屋店〈アンテプリマ〉）

4　クオリティ＆デザイン性の高さで大人の女性に人気のヘアアクセサリーブランド "acca"。ヘアバンド右／¥34,650　左／¥47,250（acca青山店〈acca〉）

5　グログランリボンにシフォンとパールをあしらったエレガントなバレッタ。丁寧な仕上がりにはれぼれします。¥8,400（e.m.Fleur東急東横店〈e.m.Fleur〉）

6　ベルベットやシフォンなど上質な素材を集めたヘアピン。アレンジの最後に飾り、髪からドレスアップします。¥6,090（e.m.Fleur東急東横店〈e.m.Fleur〉）

丁寧な手作りの 風合いが 心に響く！



コサージュブランドとして知られる "アトリエ染花" のオリジナル。高級感がありシックなドレススタイルに似合います。カチューシャ¥18,900（アトリエ染花〈Planche〉）

ヒョウ柄＆ ゴールドに しびれます！



ゴールドのリボンバレッタがセットになったジュエルバッグ。バッグとしてもアクセサリーボックスとしても使えます。クリスマスの限定ア[illegible]テム。¥17,85[illegible]ジェス）

ヘアアレンジに 大活躍！

用意しておきたい ヘアスタイリング

髪を思いどおりに扱うためには、ヘアスタイリング剤が不可欠。目的に合わせて選び、上手に組み合わせるのがコツです。

ベースに



のびがよく、髪になじんでまとめやすい状態に。ベタつきが少なく、重くならずスタイルが長もちします。花王 リーゼ まとめ髪用 桃クリーム 100㎖ ¥798（編集部調べ）



毛先までなめらかにトリートメント。ロレアル パリ エクセランス スムース コントロール エッセンス スタイリング 190g ¥1,575



髪に優しい軽い使用感。スタイラ ジョンマスターオーガニック スイートオレンジ＆シルクプロティンスタイリングジェル 236㎖ ¥3,465

動きを つける



くっきりした束感も、毛先の動きも自由自在にアレンジし、くずさない。P&G ヴィダル サスーン スタイリング クレイ 50g ¥798（編集部調べ）



軽いけれどうるおいがあり、強いホールド力がありながらもベタつかない。アリミノ ピース ソフトwax〈カフェオレ〉40g ¥1,575

スタイル キープ



薄く均等に点で髪に付着。軽やかな質感をそのままキープします。アップヘアや盛りヘアの仕上げに。花王 ケープ スタイルロック 微香性 140g ¥600（編集部調べ）



サイドや襟足の後れ毛をぴたっと押さえ、仕上がりに差。ウテナ ヘアスタイリングスティック（スーパーホールド）a 13g ¥504



湿気からスタイリングを守りながら、スタイルをしっかりキープ。アヴェダ ブリリアント ホールド スプレー 250㎖ ¥2,730

ツヤ アップ



グロスの輝きで上質＆華やかなツヤ髪に。乾燥からも髪を守りさらさら感が持続します。資生堂 マシェリ プラチナヴェール スプレ[illegible]ヘアスプレー）[illegible] ¥94[illegible]（編集部調べ）

ヘアもおしゃれも気軽に楽しむ！

カジュアルイベントヘア

こんなときに！

友達とのホームパーティや小旅行、etc.…

取らないカジュアルな集まりには、ヘアもラフな雰囲気のアレンジを楽しんで！
単テクにヘアアクセサリーを組み合わせ、きっちりまとめすぎないことがポイントです。

ポニーテールをベースにした
ルーズなお団子ヘア

っても簡単な「結ぶ」と「ねじる」のテクニックを使ったヘアアレンジ。高い位置、ポニーテールにまとめ、毛束をねじりがらお団子を作ってアップにします。仕げにラインストーンのついたスティックンをお団子の根元に飾るだけ！　さささ5分もあればできちゃいます。

コレを使用



…のある美しい色が勢ぞろい！　たくさん飾ると楽しい雰囲気に。スティックピン各¥5,775（acca青山店〈acca〉）



1　前髪は太めのカーラーで巻き、高い位置でポニーテールにします。

2　毛束を根元からぐるぐるとねじりながら、指で少しほつれさせます。

3　根元に巻きつけ、お団子に。ピンで固定し、くずれないようにします。

4　お団子の根元に、スティックピンをランダムに刺し、アクセントに！



ロングTシャツ¥15,225（キワシルフィー表参道店〈カレン ウォーカー〉）パールネックレス¥8,190（アルアバイル）ブレスレット／参考商品（imac）



ブラウス¥27,300（IZA〈Meghan〉）ピアス（チャーム）¥23,100、（フープ）¥27,300（アガット）ブレスレット¥3,150（ライブアーブ）

結んだだけのヘアも位置と
巻きのニュアンスでセンスアップ

片サイドで毛束をまとめ、ひとつに結んだだけのスペシャル簡単ヘア！　センスよく見せるコツは、結ぶ位置と巻きのニュアンスです。耳のちょっと下の位置で結び、ヘアアクセサリーを見せるのがコツ。難しいテクニックはなくとも、おしゃれに仕上がるヘアアレンジの見本です。



1　毛束を片側に集め、耳下の位置で、ひとつに結びまとめます。

2　太めのヘアアイロンで、緩く巻き、最後にポニーを飾ります。

コレを使用



ふわふわ感がたまらない！　ポニー¥1,890（パサージュ ミニョン〈ジャムベリー〉）



緩く髪に表情をつけ、ダウンスタイルをワンランクアップ！

大ぶりのラインストーンをあしらったリボンモチーフのカチューシャが主役！　ストレートヘアにつけても、華やぎ感はありますが、差をつけるのならワンテクニック。髪を乾かすときに指でねじってニュアンスをつけると、緩やかなくせがつき、よりフェミニンな雰囲気に仕上がります。



コレを使用

シックで華やか。カチューシャ￥33,600〈e.m.Fleur東急東横店〈e.m.Fleur〉〉

全身バランスをチェック





1　髪を乾かすときに、指でくるくるとねじりながらドライヤーを当てます。



2　オールバックにして、カチューシャを留めれば完成。おでこを出すことで表情も明るく！

スパンコールニット￥9,345、ベスト￥9,030〈ハニーバンチ名鉄百貨店本店 ヤング館店〉　デニンス￥7,140〈swingle有楽町マルイ店〉　バッグ￥16,800〈アルアバイル〈サンティ〉〉　靴￥26,250〈キワシルフィー表参道店〈レペット〉〉

女らしさアップ、モテ運もグングン上昇！

セミフォーマルイベントヘア

ちょっぴりドレスアップしたいイベントのときは、ヘアも女らしさを意識。緩い巻きのニュアンスや、逆毛を立てるなどのテクニックを取り入れ、程よくボリューム感を出すのが決め手です。

こんなときに！

合コンや
レストラン
パーティ、etc.…



大きめコサージュを飾って、後ろ姿も印象的に！

ねじり技を使った、ラフなハーフアップスタイル。両サイドの耳上の髪を後ろでひとつにねじってまとめ、グッと上に押し出して、高さを出してから留めます。スティックとコサージュのW使いで華やぎ感がアップ！



1 毛先は緩く巻いておきます。耳上の髪を後ろでねじり、上に押し出しスティックで留めます。



2 ねじった部分を隠すように、コームのついたコサージュを飾ります。くずれにくさもアップ。

全身バランスをチェック！





コレを使用

上／ドレスとカラーコーディネート。コサージュ（コームつき）¥8,400（bcb）　下／まとめ髪をしっかり固定。スティック¥9,975（ギャップインターナショナル（コレット マルーフ））

ワンピース¥34,650（グレースコンチネンタル 渋谷パルコ店（グレースコンチネンタル））　ボレロ¥22,050（グレースコンチネンタル 渋谷パルコ店（グレースクラス））　バッグ¥11,550（メゾン ルージュ（シフォニア））　ネックレス¥25,200（ノジェス）　ピアス¥5,565（imac（プラネット））　時計¥73,500（ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店（ヴァンドーム青山））　パンプス¥19,740（Javari.jp（Style lab））



ワンピース¥23,100（RD ルージュ ディアマン） ピアス¥7,350（アンテプリマ 新宿高島屋店〈アンテプリマ〉）

逆毛のテクニックでいつもの ポニーテールをゴージャスに！

*スワロフスキー。のクリスタルを贅沢に施したヘアバンドは、上品な輝きでラグジュアリーな雰囲気がイベントヘアにぴったりです。ポニーテールで毛束をまとめ、逆毛を立てて、ふんわりボリュームアップ。ヘアバンドで押さえたタイトな顔周りとの対比が見せどころです。





1 サイドパーツに分け、ヘアバンドを留め前髪の部分を少し引っ張り出して高さを出します。



2 後ろでひとつにまとめポニーテールに。逆毛を立てて、ふんわりとボリュームを出します。

コレを使用

クリスタルの洗練された輝き。ヘアバンド¥29,400（スワロフスキー・ジャパン〈スワロフスキー・ジュエリー〉）

ワンピース¥60,900（シップス 銀座 ウイメンズ店〈メグ ササキ〉） ネックレス¥16,800（アルアバイル〈KYARA accessories〉） 時計¥84,000（ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店〈ヴァンドーム青山〉）



ルーズに見えても、実はくずれにくい！ フェミニンアップヘア



コレを使用

上／ファーのあしらいが冬の気分。シュシュ¥1,575（ジネス アトレ恵比寿店〈ジネス〉） 下／2個使いがおしゃれ。ヘアピン各¥3,675（bcb）

いくつかのブロックに分け、しっかり留めているために、見た目のルーズ感とは裏腹、実はくずれにくいアップヘアです。サイドは編み込み、後ろはポニーテールのテクニックを応用。それぞれのテクニックは難しくないので、時間がないときでも、意外と簡単にできちゃいます。



BACK



1 サイドの髪を残し、耳上の髪を後ろでひとつに結ぶ。残しておいたサイドの髪は編み込みに。



2 編み込みした毛束をぐるぐると巻きつけ、両サイドにピンでしっかりと留めます。



3 下ろしている髪をひとつに結び、最初にまとめておいた髪をねじりながら巻きつけて、ひとつに。



4 まとめた毛束にシュシュを通し、毛先まで全部抜かずに、輪っか状にします。



5 輪の部分を指で引っ張り、少し広げます。後れ毛や毛先に動きを出し、ちょっとルーズに。



6 輪の部分を少しもち上げピンで固定。パールの飾りのついたピンをサイドに留めます。

気合いを入れて、グッと大人っぽく！

フォーマルイベントヘア

こんなときに！
会社関係のパーティや彼とのクリスマスディナー、etc.

たまには日常を離れてとびきりゴージャスに！　フォーマルなイベントには華やかさだけでなく、上品な仕上がり感が大切です。ヘアアクセサリーを上手に選んで、大人っぽい雰囲気に。



ワンピース¥68,250（キワシルフィー表参道店〈カレン ウォーカー〉） ティペット¥6,300（Riccimie New York青山店）

うなじが色っぽいアップスタイルは、サイドをタイトにしてツヤ感を強調！

フォーマルなアップスタイルも、ベースはポニーテールだから、とっても簡単。最初にサイドの髪にワックスをつけ、面をタイトになでつけてツヤ感を出します。後ろでひとつにポニーテールでまとめ、ねじってお団子に。お団子部分にシュシュを通し、カチューシャを飾れば、でき上がりです。



コレを使用

右／大人な黒で甘さをセーブ。カチューシャ ¥18,900（アトリエ染花〈Planche〉） 左／パールの縁飾りがエレガント。シュシュ ¥1,260（パサージュ ミニョン〈ジャムベリー〉）



3 ずれないようにピンで固定した後、シュシュをかぶせます。

2 後ろでひとつにポニーテールに結び、ねじって根元に巻きつけます。

1 くしで毛流れを整え、ワックスでタイトになでつけツヤ感を出します。



SIDE



ワンピース¥18,900（RD ルージュ ディアマン） イヤリング¥10,290（imac）

女らしさが際立つ！高さとボリューム感のあるアップスタイル

女優気分のゴージャスなアップスタイルも、テクニックは「巻き」と「ねじる」のふたつだけ。ただしこれを手抜きするとルーズに見えてしまったり、くずれやすくなってしまいます。仕上げに顔周りの毛先に束感を出し、動きをつけると、表情まで華やかに！



コレを使用

ワイヤー素材が新鮮。コーム ¥13,650（ギャップインターナショナル〈コレットマルーフ〉）



3 指先にワックスなどをつけて、毛先を散らし、束感と動きをつけます。

2 毛先を残しピンで固定。毛先は前にもってきて遊ばせコームを飾ります。

1 髪全体を緩く巻いておき、後ろでひとつにまとめ、ねじり上げます。

上品な盛り感で、ダウンスタイルもフォーマル仕様に！

トップは逆毛を立ててふくらませ、毛先には巻きのニュアンスをつけたダウンスタイル。ヘアバンドを飾るとちょっぴりクラシカルな印象に仕上がり新鮮です。アップスタイルは苦手という人や、アップするほどの長さがない人にもおすすめのアレンジです。





BACK



1 最初に前髪を内巻きにブロー。軽くカールニュアンスをつけておきます。



2 髪全体はブローした直後にカーラーを巻き、ブローの余熱で緩くカールさせます。



3 トップの毛束をとり、毛先のほうから、根元に向かってとかし、逆毛を立てます。



4 トップの髪を後ろでねじってまとめ、上に押し出してふくらませて、バレッタで留めます。

コレを使用

上／後ろのポイント作りに バレッタ¥8,400（ヴァンドームヤマダ（ジルスチュアート））　下／細タイプが人気。ヘアバンド¥15,750（acca青山店（acca））



全身バランスをチェック！

ワンピース¥34,650（グレースコンチネンタル 渋谷パルコ店（グレースクラス））　ブレスレット¥9,765（imac）　バッグ¥4,095（パサージュ ミニョン（ジェネリーク））　靴¥70,350（ブルーノマリ ジャパン（ブルーノマリ））　網タイツ¥5,565（ウォルフォード）

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242〜243ページにあります。

リストにオーダーしました！

ネイル」19パターン

撮影／内山功史（P.142モデル）、青柳理都子（人物）、川端康裕（静物）
ヘア&メーク／朝日光輝（air）　スタイリスト／はやし美穂
モデル／樋場早紀、愛内ようこ（手）
デザイン／GRACE.inc　構成／安井千恵

わいい〟と思われるネイルを目指すべく、メンズネイリストが発信する女度を上げるアレンジをたっぷりご紹介！





Crystal DeviL（クリスタル デビル）
大城智之さん

上品ゴージャスなテイストが人気。㊟東京都港区南青山（以下非公開。予約後にお知らせ）☎03・3486・2753

SPUNKY（スパンキー）
松下晋升さん

アクセントの効いたナチュラルアートが評判。㊟東京都渋谷区猿楽町24-12 代官山アーガス3F☎03・5784・1298

曲線シルエットにストーンが寄り添い、愛らしいオーラを放つ手元に



使用アイテム


C　B　A


D　E　F　G

HOW TO
❶**A**のピンクを全体に2度塗りする。❷人さし指と中指に**B**のベリー色で曲線を描くようにして重ねる。親指、薬指、小指は**C**のパープルで同様に。❸色の境目に**DEFG**のストーンをランダムに置く。このときクリアストーンを上、ピンク系ストーンを下側にするとバランス的に◯。

Aミルキーピンク。ちふれ化粧品 ネイル エナメル 314 ¥336 **B**しっかりと色づく、赤みがかったベリーカラー。オーピーアイ ネイルラッカー NL E45 ¥2,100　**C**品のいい落ち着いたパープル。同 ネイルラッカー NL E50 ¥2,100　**D**虹色に輝くオーロラストーン。ムラキ エリコネイル ジュエリーコレクション ERI-10 大10粒×中20粒×小40粒 ¥714　**E**ベーシックなクリアカラー。同 ERI-1 大10粒×中20粒×小40粒 ¥714　**F**フェミニンなクリアピンク。同 ERI-3 大10粒×中20粒×小40粒 ¥714　**G**多種のパールカラーが入ったストーンセットから、ピンクをチョイス。ムラキ ネイル アクリルストーン NAA-8 全155粒 ¥1,029

ワンピース¥16,800、ボレロ¥11,550（BEAMS GINZA（レイ ビームス）） イヤリング¥4,830（アビステ） ネックレス¥18,900（クシュカ）

※このページのネイルを担当したのは：大城智之さん

女らしいネイルアレンジがしたくなる冬…♥　というわけで、人気メンズネ

冬の㊪王道「フェミニン

ヘアに続き、イベント仕様のネイルも自分でトライ！　そしてこの冬は、男性から見て〝キレイ〟



2大メンズネイリストが対談！

上品&清潔感こそ男性目線ネイルの決め手

大城　昔に比べると最近は男性ネイリストが増えてきたけれど、全体で見るとまだまだ少ないよね。

松下　確かに。でも男性独自の視点ってある気がするなぁ。もちろんデザインはお客様の好みによってアレンジするけれど、結局のところ自分が好きな女性にしてほしいネイルに仕上げているというか(笑)。

大城　確かにそれはあるね。僕が思うに、やっぱり男はゴテゴテした派手なネイルが苦手…。だから自分がデザインするときは、華やかさを出しつつ、必ず品のよさをキープするように心がけています。

松下　同意見！　〝ギラギラ〟じゃなくて〝キラキラ〟が大事。色の分量だったり、ストーンの大きさだったり、ちょっとしたさじ加減なんだけど、そこに清潔感が感じられるものが男性は好きだよね。

大城　というわけでみなさん、女らしくて男性ウケのいいネイルにしたいときは、男心のわかる僕ら男性ネイリストにお任せください！(笑)



ラメグラデやストーンでイベントネイルを極めよう！

松下　自分で失敗なくできて、華やかに仕上がるアレンジといえば、まずはラメグラデ！

大城　ラメってだけで、ゴージャス感が一気にアップするよね。

松下　それにグラデにすることで色の境目がぼやけるから、塗るときにブレたとしてもバレない(笑)。なのにおしゃれっぽく見える！

大城　実は簡単なのに、手が込んでいそうな印象を与えるし。そしてもうひとつ、オススメを挙げるとするならばやっぱりストーンアレンジ。

松下　ストーンって、数個置くだけで手元にラグジュアリー感が生まれる便利アイテムだよね。

大城　正に！　それに色の境目に置くようにすれば、カラーの塗り方が下手でもごまかせるし。

松下　本当に不器用で…という人は、なんなら1色塗りという方法もある。これは指によって色を変えるだけで、たちまちパーティ仕様の特別感が！

大城　だから失敗を恐れることなく、どんどんセルフネイルにトライしてみてほしいな。

まずは不器用な人でもOKの塗るだけ単色アレンジをご紹介！

本当に塗るだけなのに、アクセントカラーを数本入れたり、ラメを効果的に使うだけで華やぎ感がアップ。時間のない人にもオススメ！

Crystal DeviL 大城さんが提案！



薬指の女らしいレッドがアクセサリー代わり！



使用アイテム

A細かなラメがぎっしり入った妖艶レッド。たった1本に塗るだけでアクセサリー以上の充分な華やかオーラが。オーピーアイ ネイルラッカー HL A14 ¥2,100(限定色)　**B**リッチな光沢感を放つアイシィピンク。ブラシが幅広になっているのでひと筆で一気に塗れるのも便利。ブルジョワ ワン セカンド 20 ¥1,155



HOW TO

❶薬指に**A**のレッドを2度塗りする。❷薬指以外の全指に**B**のピンクを2度塗りする。1色だけ異なるカラーを使うときは、それを薬指にするのがセンスよくまとめるためのポイント！

HOW TO

❶人さし指と薬指に**A**のゴールドを2度塗りする。❷親指、中指、小指に**B**のベージュを2度塗りする。交互カラーにするときは同系色にまとめると、すっきりとした上品さをキープ。



使用アイテム

Aゴールドラメのほかにシルバーラメがバランスよく入っているので、ゴージャスな輝きがひとしお。コスメデコルテ マジー デコ ネイルカラー GD059 ¥1,890　**B**微細なシルバーラメ入りスキンベージュ。指先にしっくり溶け込む上品な発色で、ゴールドとの相性もばっちり。カネボウ化粧品 コフレドール ジュウェライトネイルカラー PK-150 ¥945(編集部調べ)

交互に配色するとコンサバカラーもカジュアル感UP

SPUNKY 松下さんが提案！



ビンテージスイートがテーマ。優しい雰囲気に



使用アイテム

Aパープル系のパールが洗練感をプラス。資生堂 マキアージュ ブリリアントグリッター ネールカラー PK203 ¥1,260(編集部調べ)　**B**偏光パール入りの白。CPコスメティクス サティシェ ネイルエナメル N-19 ¥1,575　**C**肌なじみのいい軽やかモーヴ。ソニア リキエル ネイルカラー L 009 ¥2,100(12月1日限定発売予定)



HOW TO

❶中指と小指に**A**のパーリーなコーラルベージュを2度塗りする。❷人さし指には**B**のパールホワイトを2度塗りして抜け感を出す。❸親指と薬指に**C**のモーヴピンクを2度塗りする。

HOW TO

❶**A**のピンクを薬指に2度塗りする。❷**B**の黒を中指に2度塗りする。❸残りの親指、人さし指、小指に**C**のシルバーを2度塗りする。インパクトカラーは内側にもってくると悪目立ちせず◎。



使用アイテム

A目の覚めるようなビビッドピンク。オーピーアイ ネイルラッカー NL E44 ¥2,100　**B**ブラックに偏光パールがぎっしりイン。満天の夜空のような指先に。カネボウ化粧品 コフレドール ジュウェライトネイルカラー SV-13 ¥945(編集部調べ)　**C**大小大きさの異なるラメがブレンドされたシャイニーシルバー。カネボウ化粧品 ルナソル ネイルフィニッシュ 36 ¥1,575



1980年代ロック風に品よくパンチを効かせて

アレンジ

ザインパターンを松下さんに教えていただきました!



あでやかな赤系グラデに白ラインでちょっぴり抜け感を



HOW TO

❶**A**のホワイトを全体に2度塗りする。❷ホワイトの斜めラインが残るようにし、それ以外の部分に**B**の赤を重ねる。❸赤の斜めラインが残るように、それ以外の部分に**C**のパープルを重ねる。❹白の色の境目に**D**のゴールドでラインを引き、薬指のみもう1本足して。



使用アイテム

Aサテンのように艶めくホワイト。RMK ネイルカラー N EX-24 ¥2,310(限定色) **B**こっくり重厚感あるラメ入りレッド。オーピーアイ ネイルラッカー HL A12 ¥2,100(限定色) **C**アートのエッジに使うことで引き締め感をもたらすラメ入りダークパープル。同 ネイルラッカー HL A08 ¥2,100(限定色) **D**極細筆のゴールド。ラメがぎっしりだから多少ラインがブレても、それがいい味に。シャンティ デュカート ポイントネイルアート ラメゴールド ¥714

このデザインのポイントは…



大人のクリスマスをイメージした落ち着いた赤とパープルでグラデに。ただ、それだけでは重いので白ラインのスパイスをオン

ブラウンフレンチも縦グラデにするだけで新鮮!

HOW TO

❶**A**のゴールドラメを全体に1度塗りする。地爪の透け感が残るくらいでOK。❷**B**のシャイニーブラウンを先端の左半分にのみ重ねる。❸先端の右半分には**C**のブロンズカラーを重ねる。❹フレンチの色の境目がぼけるように**D**の大粒ラメを太めのライン風に重ねる。





使用アイテム

A1度塗りだとゴールドラメが輝きと透明感をプラス。カネボウ化粧品 コフレドール ジュウェライトネイルカラー GD-18 ¥945(編集部調べ) **B**高貴なツヤをもたらす金コロイドパウダー配合のライトブラウン。コスメデコルテ AQ ネイル シュープリーム BR324 ¥3,150 **C**気品漂うカッパーブロンズ。コスメデコルテ マジーデコ ネイルカラー BR354 ¥1,890 **D**大粒ゴールドラメがアクセントに。ちふれ化粧品 ネイル エナメル 004 ¥336

このデザインのポイントは…



普通のフレンチと思いきや、実は同系の2色で縦のグラデを作っているんです。シックな色味もこうすれば洗練度がUP!

ラメグラデーション 基本のHow to

淡いカラーから塗り始め、乾いたら次の色を塗るのがグラデーションの基本。色の境目をあえてラフに塗ることでニュアンスのある仕上がりに!

リング(クリア)¥31,500、リング(レッド)¥33,600(アガット(agete CLASSI))



1 ベースとなる淡いラメカラーを塗る

まずはベースカラーを2度塗りする。シアーな発色を好むなら1度塗りでも○。



シルバーラメ入りのピュアホワイト。こんな白が1色あると重宝。カネボウ化粧品 ルナソル ネイルフィニッシュ 39 ¥1,575



2 次に淡いラメカラーを重ねる

先ほどのベースカラーが乾いてから、淡いピンクを斜め方向に重ね塗りする。



角度によってあらゆる輝きを放つ偏光パール入りシュガーピンク。カネボウ化粧品 ルナソル ネイルフィニッシュ 35 ¥1,575



3 色の境目がぼやけるよう最後のカラーをのせる

いちばん濃いカラーを斜め方向に重ねる。筆先でおくように塗るとぼかしやすい。



フェミニンな印象のラメパープル。カネボウ化粧品 コフレドール ジュウェライトネイルカラー PU-20 ¥945(編集部調べ)



Finish!



重なり合う絶妙な色のニュアンスと輝きが男心をくすぐ

ラメグラデーション

色の境目がぼやける分、失敗が目立たないというなんともお得なアレンジ。それでいて、華やかさがしっかり出る

甘めのピンクグラデにラインを効かせ、ちょっぴりモードに



HOW TO

❶**A**のピンクを全体に2度塗りする。❷**B**のピンクラメを先端1㎝くらいに重ねる。❸さらに先端の1～2㎜に**C**のピンクを重ねて奥行き感を出す。❹人さし指と薬指に**DEF**で3つのラインが交差するように描く。それぞれの色の方向や長さは指ごとに変えて。



使用アイテム

A見た目より薄くクリアに色づくキャンディピンク。オーピーアイ ネイルラッカー SR AL8 ¥2,100（12月1日限定発売予定） **B**落ち着いたトーンのピンクラメカラー。ジルスチュアート ネイルラッカー N 37 ¥1,575 **C**鮮やかなラズベリーピンク。オーピーアイ ネイルラッカー NL E 46 ¥2,100 **D**描きやすい極細筆のシルバー。シャンティ デュカート ポイントネイルアート ラメシルバー ¥714 **E**極細筆のホワイト。同 デュカート ポイントネイルアート ホワイト ¥714 **F**ライナー用だから細くてコシのある筆が特徴のゴールド。RMK ネイルアートライナー 02 ¥1,575（限定色）

キレイに仕上げるコツをレクチャー！



細いラインを引くときは、小指を固定し、筆を寝かせて描くとブレずにキレイなラインが完成



エアブラシを使ったようなパステルカラーのこだわりデザイン



HOW TO

❶**A**のホワイトを全体に2度塗りする。❷あえてムラっぽさを出すため、**A**が乾かないうちに**BCDEF**のカラーを筆先でポンとたたきおくような感じでランダムにのせていく。❸すべてのカラーが乾いたところで**G**の艶やかなラメ入りシロップカラーでコーティングする。



使用アイテム

Aほんのり玉虫色に輝くホワイト。シャネル ヴェルニ 501 ¥3,045 **B**シアーピンク。カネボウ化粧品 ルナソル ネイルフィニッシュ 34 ¥1,575 **C**明るいイエローゴールド。エレガンス ネイルカラー 55 ¥2,100 **D**みずみずしいクリアオレンジ。カネボウ化粧品 コフレドール ジュウェライトネイルカラー OR-42 ¥945（編集部調べ） **E**涼しげなブルー。ちふれ化粧品 ネイル エナメル 911 ¥336 **F**エメラルドグリーン。同 ネイル エナメル 813 ¥336 **G**クリアラメ。セザンヌ スウィーツスウィーツ ネイル ラッカー NL101 ¥315

このデザインのポイントは…



一見難しそうに見えますが、やってみると意外と簡単。すべての色を淡めのパステルカラーにすることで統一感が出ますよ

落ち着きブラウングラデを斜めにアレンジし、遊び心を！

HOW TO

❶**A**のベージュを全体に2度塗りする。❷爪のエッジ部分にグラデを作るべく、**B**のゴールドでそれぞれの爪にランダムに斜めラインを引き、内側を塗る。❸さらにその内側に**C**のオレンジを重ねる。❹最後にグラデが均等になるように先端に**D**のブラウンを重ねて。





使用アイテム

A爪そのものを最も美しく見せてくれるヌーディベージュ。資生堂 マキアージュ グロッシーネールカラー BE211 ¥945（編集部調べ・限定色） **B**あでやかなラメゴールド。コスメデコルテ マジー デコネイルカラー GD059 ¥1,890 **C**絶妙なバランスで深みとゴージャス感を醸し出すブラウン寄りのラメオレンジ。エレガンス ネイルカラー 54 ¥2,100 **D**ブロンズ系のダークブラウン。オーピーアイ ネイルラッカー HL A04 ¥2,100（限定色）

このデザインのポイントは…

これは横でも縦でもなく斜めグラデ。コンサバなブラウン系でも、さまざまな角度をつけることで華やかな動きが生まれます



ダークネービー×ホワイトで冬の幻想的な雪景色をイメージ

HOW TO

❶**A**のホワイトを全体に2度塗りする。❷爪の根元の半円部分を残して、それ以外の部分に**B**のネービーを重ねる。❸白とネービーの色の境目に、グラデーションを作るように**C**のアイスブルーラメを重ねる。"塗る"というより"おく"感じでラフに描いて。





使用アイテム

A透明感のある清楚なホワイト。ごくわずかに偏光パールもイン。RMK ネイルカラー N EX-23 ¥2,310（限定色） **B**ピュアクリスタルパウダーがかすかにきらめくダークネービー。見たままの色がしっかり発色する。ジルスチュアート ネイルラッカー N 38 ¥1,575 **C**存在感のある大小のラメがブレンドされたアイスブルー。よりラメ感を出したいときは重ねづけをしてみて。カネボウ化粧品 コフレドール ジュウェライトネイルカラー BU-27 ¥945（編集部調べ）

キレイに仕上げるコツをレクチャー！



色の境目のスノーパウダーのような質感を出すには、筆を寝かさず少し立てておき塗りをして



アレンジ

…品リュクスな応用アレンジまでを大城さんが提案！

ダークカラー＆ストーンのコンビでエッジを効かせて



HOW TO

❶**A**のミルキーベージュを全体に２度塗りする。❷薬指は爪の根元から少し上のライン、そのほかの指は爪の根元を残して、それ以外の部分に**B**のダークバイオレットを重ねる。❸色の境目に**D**のストーンシールをランダムに置き、**C**のゴールドでラインを引く。

使用アイテム

Aミルキーベージュ。ブルジョワ ソー ラック ウルトラ シャイン 26 ¥1,050　**B**黒に近いダークバイオレット。資生堂 マキアージュ グロッシーネールカラー VI613 ¥945（編集部調べ・限定色）　**C**ライン用ゴールド。シャンティ デュカート ポイントネイルアート ラメゴールド ¥714　**D**パープルカラーを基調としたストーンシール。シャンティ デュカート Sw mixネイルストーンシール ライトアメジスト ¥735

ストーンシールの場合は乾いてからのせて！


D　C　B　A

キレイに仕上げるコツをレクチャー！



ストーンが組み合わさっているシールは、張るだけだから本当に簡単。この場合はネイルカラーが乾いてからのせましょう

シャンパンの気泡のようなゴールドのまばゆい輝きがスパーク！

HOW TO

❶**A**のクリアラメを全体に１度塗りする。❷先端１㎝幅に**B**のゴールドをフレンチ風に重ね、さらに先端５㎜幅にもう１度重ねる。これでさりげないゴールドのグラデが完成。❸ゴールドフレンチの色の境目を中心に、**CDEF**のストーンをランダムに置く。




A　B　C　D　E　F

使用アイテム

Aニュアンスある輝きを放つオーロララメがイン。ちふれ化粧品 ネイル エナメル 002 ¥336　**B**まばゆく輝くゴールド。コスメデコルテ マジー デコ ネイルカラー GD059 ¥1,890　**C**ゴールドとなじみのいいイエロー。ムラキ エリコネイル ジュエリーコレクション ERI-9 大10粒×中20粒×小40粒 ¥714　**D**オーロラ。同 ERI-10 大10粒×中20粒×小40粒 ¥714　**E**淡いクリアベージュ。シャンティ デュカート ネイルストーン シルク 大10粒×小30粒 ¥714　**F**今回はこの中からゴールドのNo.2ブリオンをチョイス。ムラキ ネイルアクリルストーン NAA-9 全600粒 ¥1,029

このデザインのポイントは…



小粒のストーンをなるべく外側に、大粒のストーンを…側に…配置…全体に立体的なメリハリを…



リング¥63,000（アガット（agete CLASSI））

きらめきストーン 基本のHow to

ただストーンを置くだけではNG。そっと埋め込むようにのせ、トップコートを重ねることでもちのよさが断然アップ！



1 ネイルカラーでのデザインを完成させる

Aを全体に２度塗りし、爪の根元に**B**のレッドで半円を描く。そして色の境目に**C**のシルバーでラインを描いて。


C　B　A

Aノンパールのまろやかなピンク。カネボウ化粧品 ルナソル ネイルフィニッシュ 41 ¥1,575　**B**こちらもノンパールの女らしいレッド。シャネル ヴェルニ 475 ¥3,045　**C**極細筆のシルバーはラインで使用。シャンティ デュカート ポイントネイルアート ラメシルバー ¥714



2 ストーンをピンセットでのせる

Bと**C**のネイルカラーが乾かないうちに、ストーンをピンセットでつまんで丁寧にのせていく。


F　D　E

D今回はプラムカラーのみを使用。シャンティ デュカート ネイルストーン プラム＆グリーン 各大５粒×小15粒 ¥714　**E**微妙に色の異なるローズカラー２色。同 デュカート ネイルストーン ローズ＆ライトローズ 各大５粒×小15粒 ¥714　**F**モダンな輝きが特徴。同 デュカート ネイルストーン オーロラ 大10粒×小20粒 ¥714



3 つまようじの先端でストーンを押し、固定する

つまようじの先端を使って、ストーンを埋め込むように軽く押す。このひと手間でフィックス力がアップ。



Finish!

4 上からトップコートを塗って完成

ストーンのもちもよくするためにトップコートを１度塗りして。ボテッとつけすぎないよう注意！





大城さんプロデュース

ジュエリー並みの高貴な輝きを指先にちりばめて

きらめきストーン

一見難しそうに見えるストーンも、置き方のコツさえ覚えれば実は簡単なんです。そんな基本のメソッドが

フェミニンピンクに流れるような星モチーフでガーリィ度が加速♪



HOW TO

❶**A**のシャイニーシルバーを全体に1度塗りする。❷**B**のピンクで爪の角に斜めフレンチを描く。❸さらにその外側に**C**のレッドで斜めフレンチを描く。❹**A**のシャイニーシルバーと**B**のピンクの色の境目に、**DEF**のストーンを斜めライン状にランダムに置いていく。



C B A D E F

使用アイテム

Aクリアベースにシルバーラメがイン。カネボウ化粧品 コフレドール ジュウェライトネイルカラー SV-14 ¥945(編集部調べ) **B**ジューシーなフューシャピンク。オーピーアイ ネイルラッカー NL E44 ¥2,100 **C**明るいトマトレッド。ブルジョワ ソー ラック ウルトラ シャイン 24 ¥1,050 **D**ピュアレッド。ムラキ エリコネイル ジュエリーコレクション ERI-2 大10粒×中20粒×小40粒 ¥714 **E**クリアピンク。同 ERI-3 大10粒×中20粒×小40粒 ¥714 **F**ピンクの星形ストーンを使用。ムラキ エリコネイル ジュエリーコレクション ネイルアクリルストーン NAA-11 全240粒 ¥1,029



キレイに仕上げるコツをレクチャー!

フレンチのように少量の液を使うならボトルの口で筆をしごき、残った片面の量を使って



コンサバフレンチも、カラフルストーンでたちまちポップに



HOW TO

❶**A**のピンクを全体に2度塗りする。❷先端に**B**のホワイトを重ねてフレンチに。❸色の境目に**C**のシルバーでラインを引く。❹ライン状の中心辺りの位置に**D**のオーロラストーンをのせ、その周りに**E**のカラフルストーンを異なる色を選んでバランスよく散らす。

使用アイテム

A偏光ラメ入りのベビーローズ。パルファン・クリスチャン・ディオール ディオール ヴェルニ 162 ¥3,150(限定色) **B**薄づきのホワイト。RMK ネイルカラー N EX-23 ¥2,310 **C**細ラインに重宝。シャンティ デュカート ポイントネイルアート ラメシルバー ¥714 **D**なじみのいい万能色。シャンティ デュカート ネイルストーン オーロラ 大10粒×小20粒 ¥714 **E**小粒のカラフルストーンを使用。ムラキ ネイルアクリルストーン NAA-9 全600粒 ¥1,029



D E C B A



このデザインのポイントは…

ベースは王道のピンクベージュですが、クリスマスのオーナメントにありそうなカラフルストーンを使用。イベント感が出ます

なじませ系ストーンで、オフィスシーンでも浮かないネイルが完成

HOW TO

❶**A**を3度塗りし、深みのあるベージュをしっかり発色させる。❷**B**のブロンズカーキで細めの斜めフレンチを描く。❸**C**のゴールドで色の境目にラインを引く。❹**D**のストーンシールを色の境目にバランスよく張る。親指と薬指にだけ、ややボリュームをもたせて。





D C B A

使用アイテム

A重ねるごとに深みが生まれるマイルドなベージュ。資生堂 マキアージュ グロッシーネールカラー BE211 ¥945(編集部調べ・限定色) **B**カーキ系のブロンズブラウン。エレガンス ネイルカラー 53 ¥2,100 **C**ゴールドの極細ライナー。RMK ネイルアートライナー 02 ¥1,575(限定色) **D**ホワイトパールとベージュ系ストーンがセットに。シャンティ デュカート Sw mixネイルストーンシール シルク&ゴールド ¥735



このデザインのポイントは…

シンプルなベージュ系ネイルの色と同化するようなストーンシールを使っているので、オフィスのマナーコードも楽々クリア!

白×黒×ベージュのシャープなデザインをストーンで程よく女らしく

HOW TO

❶**A**の白を全体に2度塗りする。❷**B**のベージュをサイドから爪の根元の中心に向かって斜めにラインを描く。❸同様に**C**のブラックで逆側から斜めラインを描く。このとき中心が重なり合ってもOK。❹2色が交わる中心辺りに**DEF**のストーンをランダムに置く。





C B A D E F

使用アイテム

Aシルキーホワイト。シャネル ヴェルニ 501 ¥3,045 **B**コクのあるサーモンベージュ。エル・インターナショナル マヴァラ ロデオドライブ ¥735 **C**深い濃厚発色のブラック。コスメデコルテ マジー デコ ネイルカラー BK060 ¥1,890 **D**控えめなクリアベージュ。シャンティ デュカート ネイルストーン シルク 大10粒×小30粒 ¥714 **E**濃淡異なるライトなベージュカラー2色。同 デュカート ネイルストーン ゴールド&ライトゴールド 大5粒×小15粒 ¥714 **F**この中から、半球状のシルバースタッズをチョイス。ムラキ ネイルアクリルストーン NAA-23 全240粒 ¥1,029



キレイに仕上げるコツをレクチャー!

ラインを描くときは素早く、というのがポイント。ゆっくり慎重にするとかえってブレやすくなります



番外編

自分でできるジェルネイル

もはやトレンドを超え、定番となりつつあるジェルネイルも方法を覚えれば自分でできるんです。
このプロセスをマスターすれば、あなたもジェルネイル美人に！

教えてくれたのは



ディアローラ　プレス
小松エミリさん

ジェルネイルをはじめ、ネイルカラーやストーンなどを取り扱うメーカーの広報。今回は、ジェルネイルの方法をご指導いただきました。



① 爪のエッジをキューティクルケアストーンで削る

密着度を高めるため、ジェルがはがれやすい爪のエッジを軽く削り、表面を凸凹状に。



② プロテクティブベースコートを塗る

爪に厚みを出すため、先ほどのエッジ部分を除いた真ん中部分にベースコートを塗る。



③ スポンジバッファーで爪の表面を削る

先ほどベースコートを塗った部分をバッファーで軽く削り、爪の表面をけば立たせる。



④ ダストリムーバーでふき取る

スポンジにダストリムーバーを含ませ、爪に残っている油分などよけいなものをオフ。



⑤ プライマーを塗る

②でベースコートを塗った部分にプライマーを塗る。爪とジェルの密着度を高める効果が。



⑥ クリアジェルベースコートを塗る

ここでいよいよジェルネイル登場！まずは、クリアジェルベースコートを爪全体に塗る。



⑦ UVランプで硬化させる

UVランプの下に3分間手元をかざし、ジェルネイルを硬化させる。今後もジェルを塗るごとにこのプロセスが必須。



⑧ 全体にクリアラメのジェルを塗る

ベースとなるカラーのジェルを爪全体に塗る。右側のキレイに塗るコツを参照して。

UVランプで硬化させる



⑨ 爪の先端にピンクラメのジェルを塗る

今回はグラデ風のアレンジにするので、ピンクラメのジェルを薄く爪先に。

UVランプで硬化させる



⑩ トップコートジェルを塗る

仕上げに、ツヤ感を出すトップコートジェルを全体にオン。爪表面をフラットに整え、傷つきにくくする役割も。



⑪ ジェルクレンザー未硬化ジェルをふき取る

爪の表面にどうしても発生してくる未硬化ジェルは、ジェルクレンザーでふき取って。



艶やかなジェルネイルが完成！

とろみのあるリッチなツヤが目を引く、美しい仕上がりに。このツヤ感はジェルネイルならでは！

用意するもの



ジェルネイルセット

ベースコートジェルやブラシなどジェルネイルに必要な一式が入ったキット。わかりやすいDVD解説つき。ディアローラ エターナルベーシック 美爪ジェルファーストセット ¥10,290



UVランプ

ジェルを硬化させるのに欠かせないUVランプ。両手・両足対応。ディアローラ エターナルベーシック 美爪36W UVランプ ¥16,800



ジェルネイルカラー

今回はクリアラメとピンクを選択。ディアローラ エターナルベーシック美爪ジェル　右／クリスタル E ¥3,360　左／ピンクスパーク L ¥3,675

Q 地爪へのダメージが心配…

A 爪自体を強化できるメリットもあります。

「確かに表面を軽く傷つけているダメージはありますが、ジェルネイルで爪に厚みが生まれると、伸ばしても折れにくく、衝撃にも強くなりますよ」

Q オフするときはどうすればいいの？

A 専用のリムーバーでオフできます。

「ジェルリムーバーをコットンに浸し、揮発を防ぐためにアルミホイルで包んで15分おけばOK。自然に浮いたジェルをはがせば簡単にオフできます」

Q どのくらいもつの？

A 3週間が目安です。

「通常の生活をしている人で、約3週間塗り直す必要がないとされています。ただし、水仕事の多い人やもともと爪が弱い人は、はがれやすいことも…。個人差がありますね」

今一度ジェルネイルについておさらい！

そもそもジェルネイルとは？ということで、その特性について、ディアローラ プレスの小松さんに伺いました！

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242～243ページにあります。





美脚効果だけじゃない！ 小顔、ヒップアップ、ウエストシェイプまで！
美人度UPの履きこなし術を教えます。

マダム由美子の「ハイヒールマジック」7つの秘密

いつもフラットシューズのアナタ！ そろそろハイヒールに履き替えてみませんか？
たった数cmのヒールで、美脚に小顔…etc.と、うれしい効果がいっぱい！ そこで、ハイヒールの達人・マダム由美子さんにヒール効果（マジック）について教えていただきました！

ペタンコ靴だと
脚が短く太く
見えがちだけど…



これがハイヒール Magic!



ハイヒールを履くと 脚が長く細く まっすぐに見える！

ヒールがないと、足首が直角に曲がるので、脚がずんぐりとした印象となって短く見え、O脚も強調される。ハイヒールなら、ふくらはぎの筋肉が引き上がって脚が細くなり、脚長な印象に。筋肉が緊張して両脚のすき間も狭くなり、まっすぐな美脚に！

教えてくれてのは
マダム由美子さん



女性にエレガントな立ち居振舞などを指導する〝エレガンシスト〟。6歳のころから現在までクラシックバレエを継続。著書に『ハイヒール・マジック』(講談社)など。

ハイヒールは女性の美を引き立てる最強のツール

〝歩きにくい〟〝疲れる〟などといった理由で、ハイヒールをつい敬遠しがちではありませんか？ でも、それはもったいない！ 上の写真のように、ハイヒールを履くだけで、脚の印象が一気にスマート&キレイに！
「ハイヒールを履けば、美脚に見えるのはもちろん、視覚のマジックで、小顔に見えたり、全身スラリと見えたりします。もちろん、身のこなしも優雅に。それが〝ハイヒールマジック〟。あなたを10倍も20倍も美しく見せる、最強のツールなのです」（マダム由美子さん）

撮影／満川一憲（人物）、塚田栄一（静物） ヘア&メーク／藤原裕子（マスキュラン）
スタイリスト／石井くみ子（人物）、西野メンコ（静物） モデル／TOMOMI
イラスト／きくちりえ（Softdesign） デザイン／GRACE.inc 構成／和田美穂

Magic 解剖編

美脚効果だけではない！スタイル全体が美しく見える！
キレイ度が200％アップする7つのハイヒールマジック

ハイヒールを履いただけでもたらされる、驚きの7つのマジックをご紹介。見た目の印象だけでなく、身のこなしも女らしくなり、美人度が格段にアップ！



ハイヒール Magic 1
脚の内側を見せて立つと まっすぐな美脚に

脚は、外側ほど肉がついて丸みを帯びているもの。だから脚を平行にして立つと脚の外側のラインが目立ち、美しさは半減。でもハイヒールを履き、脚を重ねて内側を見せるように立つと、脚のシルエットがひとつにまとまり、まっすぐで長い美脚に見える。O脚の人には特におすすめ！

ハイヒール Magic 2
8頭身に見えて小顔度UP！

理想的なボディバランスを"8頭身"というけれど、日本人女性に多いのは"6頭身"体型。ところが、ハイヒールを履いて甲の部分から脚が引き上がると、フラットシューズのときより、つま先から頭頂部に対する、あごから頭頂部までの比率が小さくなるので、簡単に"8頭身"小顔に変身！

ハイヒール Magic 3
縦長シルエットになり スリムに見える

ヒールが高い靴を履くと、上へ」 と重心が引き上がる上、背すじも伸びて姿勢がよくなり、ヒール分よりさらに身長が高くなることも。そのため、全体的に縦長なシルエットに変わるので、体の横幅に対する縦の長さの比率が変わり、全身がほっそりスリムに見えておトク！



ハイヒール Magic 4
座ったとき ひざ下が 細く長く見える

イスに腰かけているときはひざ下の長さが強調されるシーン。ヒールのない靴だと足首が直角に折れるため、正面から見たときひざから足首までが脚に見え、ひざ下が短い印象に。ハイヒールだと甲が引き上がり、ひざから甲までが脚に見えて脚長に見える。ふくらはぎが引き上がるので足首もスッキリ！



ハイヒール Magic 5
腰高美人になる！

ハイヒールを履くと、フラットシューズのときより腰の位置がグッと引き上がり、腰高で凛としたイメージに。かかとが引き上がると全身の筋肉が緊張するため、ウエストもキュッと引き締まり、フラットシューズのときより、キレイなくびれも際立つ。

かかとが引き上がり、全身バランスが変わる！

ハイヒールとは、ヒール部分が5㎝以上ある靴。そんな"ヒールの高さ"こそが、女性のキレイ度を上げるマジックの秘密。

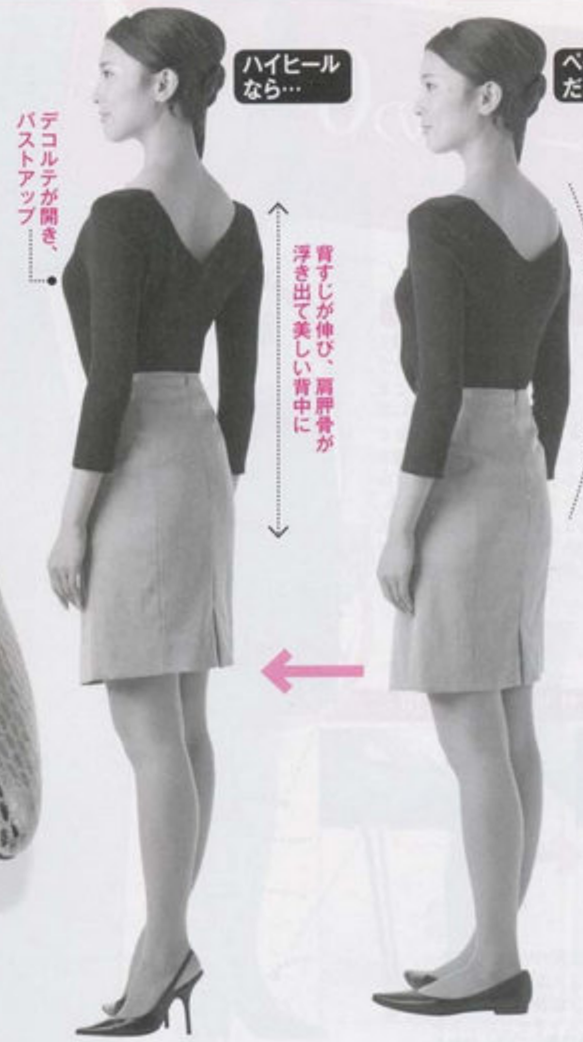
「ハイヒールを履いてかかとが引き上がると、全身の視覚的なバランスが変わります。そのため、脚長、小顔、腰高、小尻に見えるようになり、360度どこから見ても美しいスタイルになるのです」

さらに、ハイヒールを履くことで、内面にも驚くべき変化が！

「ハイヒールを履くと、女性であることをおのずと意識するようになるので、ふるまいも常に優雅になります。その結果、周囲から常に注目されるような、魅力にあふれた女性になれるのです」

パンプス¥25,200(COCORO(セレナテ コサージュ¥19,950(... mode))





ハイヒールMagic 6

背すじが伸び背中がキレイに見える

ペタンコ靴だと、重心は下へ向かうので、背中の筋肉が下がり猫背ぎみに。ハイヒールを履くと、重心が頭頂部へまっすぐに引っ張られるように上がり、背すじが伸びて背中がシャキッと緊張。肩甲骨が程よく浮き出て美しい背中に。猫背が正されてデコルテも開き、バストもアップ！

ハイヒール"履けない"思い込みを解消するQ&A

"ハイヒールは窮屈だし、履きにくいし苦手"と思い込んでいる女性に、マダム由美子さんがワザあり回答！

Q 外反拇趾ぎみですが大丈夫!?

A エクササイズで足裏の筋肉を鍛えて

「足裏や足指の力が弱いと、足の親指に負担をかけて歩くようになって外反拇趾になるのです。これを防ぐのに効果的なエクササイズがスーパーボールつかみ(P152参照)。足裏でスーパーボールをつかむことで筋肉が鍛えられ外反拇趾予防に」

Q 指先が痛くなるのですが…

A 足先の形に合う靴を選び、指先を伸ばす

「指先が痛くなるのは、合わない靴を履き、足指が縮んでいるから。足先の形に合う靴を選び(P155参照)、縮んだ指を伸ばすストレッチを行って(P152参照)。私の生徒さんで、これを毎日続けて7cmヒールを楽に履けるようになった例も！」

Q 靴擦れしやすいんです

A 合わない靴が原因。じっくりと試し履きを

「靴ずれするのは自分に合う靴を選んでいないからです。合わなければスニーカーでも靴擦れを起こします。靴を選ぶときのポイントを覚えて(P154参照)、購入の際はシューフィッターさんにも相談し、その場で最低10分は試し履きをしましょう」

Q 腰が痛くなります

A 体をまっすぐ伸ばして歩けば腰痛は防げます

「ハイヒールでも、体を丸めて歩くと、前へ傾いた上半身を支えようと腰への負担が大きくなります。ひざを曲げて歩くと、地面からの衝撃が大きくなり腰痛の原因に。かかとから頭頂部までまっすぐに伸ばした姿勢で歩けば腰の負担は軽減します」

ハイヒールMagic 7

ヒップがキュッと上がり小尻に

ヒップの形が特に目立つのがパンツスタイルのとき。ヒールがないと重心が下がり、外側へ向かうので、お尻が垂れて大きく見えてしまう。一方、ハイヒールを履いて重心が上がると、ヒップのトップがヒールの高さ分ほどアップ。お尻の筋肉が引き締まるので小尻にも見える。



まだまだある！

ハイヒールMagic！+α

身のこなしがエレガントになる

スニーカーやフラットシューズは、楽に履ける分、立ち居振舞も無頓着になりがち。それが、ハイヒールを履くと、足さばきが丁寧になる上、否応なく女モードが高まります。その結果、自然に身のこなしがエレガントになり、モテ度もUP！

周囲から自然と引き立てられる

就職試験の面接の場などで意外に見られているのが足元。ローシューズだと子供っぽくカジュアルな印象だけれど、ハイヒールなら"分別をわきまえた女性"と、好印象に。また、ハイヒールなら、レストランなどでもよい席に案内されるなどのメリットも！

Tシャツ&ジーンズでもおしゃれに

Tシャツとジーンズにいつもスニーカーを合わせている人は、ときにはハイヒールを合わせてみて。カジュアルなファッションに上品さが加わり、おしゃれ度UP！ いつもの普段着がぐんとイメージアップ。ジーンズの脚も長く見えて◎。

もっとハイヒール美人になる！履きこなしレッスン

美しく見える立ち方、歩き方、座り方をマスター！

ハイヒールを履きこなせないという悩みも、ハイヒール仕様の脚を作れば即解決！ さらに、美しい立ち方、歩き方、座り方を覚えれば、ハイヒール姿で一層美人度UP！

魅せる！ハイヒール脚の6つの条件

ハイヒールを美しく履きこなせる脚の条件はこの6つ！ 自分の脚をチェックして6つの条件にクリアしていない人は、ハイヒール脚養成エクササイズにトライ！



「タオルエクササイズ」で実現！



脚の内側の筋力を鍛えられるタオルエクササイズ。両足のかかとをつけて足先を90度に開き、一方の足のかかとを反対側の足の土踏まずの内側につける。太ももにタオルを挟み、落ちないように力を入れてキープ。毎日気がついたときに実践して！

「かかと上げエクササイズ」で実現！



に座り、内股にならないよう注意しつつ、かかと拍子で思いきり引き上げ、3拍子で下ろす。足指本とも伸ばすこと。かかとを引き上げたポーズはヒールを履いたときと同じ足の形。こまめに行うイヒールを履くのに必要な筋肉がつく。



マダム由美子のお手本

かかとを上げたとき、甲が程よく盛り上がり、美しいアーチを描くのが理想的な形。

「スーパーボールつかみ」で実現！

の筋肉を鍛える方イスに座り、直径ほどのスーパーボを足元に置き、足でつかんでもち上。足首は曲げず、ピンと伸ばし、内ならずに内くるぶ正面に向く角度でこと。



「足指伸ばしストレッチ」にトライ



ハイヒールを履くときは、足指全体で体重を支えることが大事。そのためにはすべての指がまっすぐに伸びている必要がある。合わない靴を履いて指が縮こまっている人は、入浴中などに指を1本ずつ引っ張って伸ばして。

〝自分の脚がハイヒールの主人〟と心得て！

ハイヒールを履きこなすには、〝靴に支配されない脚〟を作ることが大切とか。

「ハイヒールをうまく履けないのは、〝脚〟でなく、〝靴〟に主導権をもたせているからです。キレイに履きこなすためには、まず、あなたの脚そのものに、必要な筋力をつけることです。そうすれば、ハイヒールに支配されない脚になり、どんなハイヒールでも履きこなせるようになるのです」

毎日、根気よくエクササイズで〝ハイヒール向きの脚〟を自分の脚に覚えさせて。後は、美しく見える立ち方、歩き方、座り方を身につ

歩き方

まずははだしで歩いてみよう

地面に足を置く感覚をつかむため、まずははだしで練習をするのがおすすめ。ハイヒールでつま先とかかとが同時に着くということは、はだしだと、つま先から着地するということ。かかとの下に空気のヒールがあるような感覚で歩いて。



ハイヒール・ウォークは、かかと&つま先で同時着地が基本



軽く足を上げてつま先を前へ

軽く太ももをもち上げて、内股にならないように、内くるぶしを見せながらつま先を前に出す。このとき、足指は5本とも縮こまらずに伸びていることをチェックして。



つま先とヒールを着地させる

体重を体の中心へ移動させながら、つま先とヒールを静かに着地させる。脚の内側のラインがキレイに強調されていることを意識する。



重心を前へ移動させていく

頭の位置が上下に動かないようにしながら、重心を前へ移動させていき、次に反対側の足を前へ出す。ひざ裏がまっすぐに伸びるように意識して歩くこと。

つま先とかかとを同時に着地させる

「スニーカーなどでのウォーキングのときは、かかとからの着地がすすめられますが、ハイヒールで美しく歩くときは別。ハイヒールを履いたときは、つま先とかかとを同時に着地させましょう。前から歩いてくる人に靴の裏を見せないように歩くのがコツです」

POINT
1本の線の上を土踏まずでたどるように歩く



美しい歩き方は、一直線上を進むように歩くこと。直線の上を歩いて練習してみて。内くるぶしを見せながら足を出し、線の外側につま先部分を、線の内側にヒール部分を置き、線上に土踏まずがあるのが理想的。



立ち方

内くるぶしを見せて立つと美しい姿勢に

「ハイヒールを履いたとき、最も美しく見えるのが、一方の足のかかとをもう一方の足の土踏まずの内側につけて、内くるぶしを見せて立つバレエの"3番ポジション"。この立ち方だと、デコルテが自然に開いて姿勢がよくなり、体が1本の縦ラインのようになり、スッキリと美しく見えます」

体重の乗せ方

5本の指を伸ばし、足指に体重を乗せる

体重はすべての足指にきちんと乗せるのが基本。そのためには5本の指をまっすぐ伸ばすこと。指が縮こまっていると、体重が外に逃げ、内股や外反拇趾になるから注意。



足の置き方



かかとを後ろの足の土踏まずにつける

一方の足のかかとをもう一 の足の土踏まずの内側につ て立つ。左足と右足、どち を前にするかは、人それぞ でOK。鏡の前で、どちら キレイに見えるか研究して

これはNG

女性に多い内股立ち

女性に多いのが内股立ち。内股で立つと、背中が丸くなってデコルテも閉じ、暗い印象に。P.152の「タオルエクササイズ」で内ももの筋肉を鍛えて内股グセを直して。





パンプス¥23,100(COCORO(セレナテラ))
パールネックレス¥16,800(ロア ドゥ シャンブル)

座り方

「3番ポジション」で座り、足先は斜め前に出す

「座るときも、一方の足のかかとを、もう一方の足の土踏まずの内側につける"3番ポジション"なら、脚が美しく見えます。このとき、脚を内側に引くと、足首が折れ曲がり、ひざ下が短く見えてしまいます。脚はやや斜め前に出すのが美脚に見えるカギです」

横から見ると…

足先はひざより10cmほど前に出すのが脚長に見えるコツ。イスにはもたれかからず、背中とイスの背はこぶし1個分あけると、姿勢がよくなりエレガントな印象になる。





足は「3番」ポジション

3番ポジションで れば、脚の内側の インが見えてはっ りキレイに見える 脚を横に流す座り も美しく見えるが 背骨のゆがみを招 ので、長時間座る きには不向き。

これはNG



脚を引き寄せて座る

脚をひざより後ろに引いてしまうと、足首が折れ曲がり、正面から見たとき脚が短く見えてしまう。また、イスの背にもたれかかるのもだらしなく見えてNG。

Lesson編 2

ハイヒール・スタイルに差がつくボディを作る！
マダム由美子流 パーツ別エレガンス・エクササイズ

続いて、マダム由美子さんが、バレエのエッセンスを取り入れたパーツ別エクササイズを伝授！　さらにハイヒールが似合うエレガントなボディに！

首

首を伸ばして、細く長く！

肩が緊張していると、首が肩に埋もれて短く見えがち。首を引き伸ばすこのエクササイズをすれば、シワのないほっそりしたネックと小顔に！



1 つま先を外側に向けて立つ
脚を肩幅くらいに開いて立ち、つま先を外に向ける。両手は体の横に自然に下ろす。

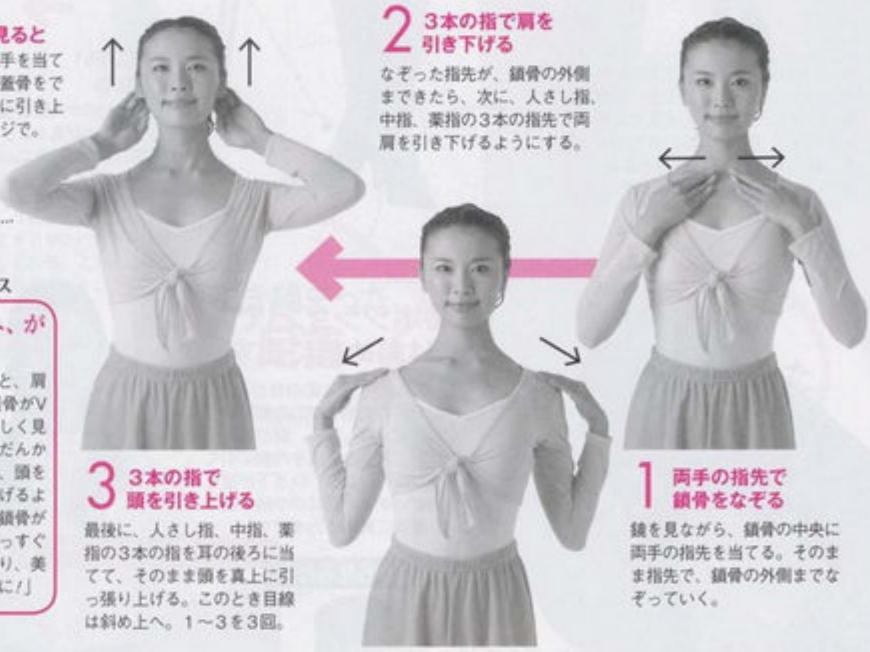
2 右手をこめかみに当てて引き上げる
右手を左のこめかみに当てて、こめかみを引き上げる。このとき、首は自然と右に少し傾く。左腕は、体から少し離してまっすぐに伸ばす。

3 そのまま首を右に倒し、首筋を伸ばす
右手を左のこめかみに当てたまま、さらに首を右に倒していき、首の左側がグーッと伸びるのを感じて。そのまま2呼吸。首は真横に倒すこと。これを2回。反対側も同様に。

デコルテ

鎖骨を整え美しい胸元を作る！

美しいデコルテの条件は、鎖骨が左右にまっすぐ伸びていること。この体操で上がった肩を下げ鎖骨をまっすぐに。



1 両手の指先で鎖骨をなぞる
鏡を見ながら、鎖骨の中央に両手の指先を当てる。そのまま指先で、鎖骨の外側までなぞっていく。

2 3本の指で肩を引き下げる
なぞった指先が、鎖骨の外側までできたら、次に、人さし指、中指、薬指の3本の指先で両肩を引き下げるようにする。

3 3本の指で頭を引き上げる
最後に、人さし指、中指、薬指の3本の指を耳の後ろに当てて、そのまま頭を真上に引っ張り上げる。このとき目線は斜め上へ。1〜3を3回。



後ろから見ると
耳の後ろに手を当てて、重い頭蓋骨をできるだけ上に引き上げるイメージで。

マダム由美子のワンポイントアドバイス

肩は下げ、頭は上へ、が美鎖骨。のカギ！



「猫背姿勢だと、肩が上がって鎖骨がV字になり、美しく見えません。ふだんから、肩を下げ、頭を上へと引き上げるようにすれば、鎖骨が左右対称のまっすぐなラインになり、美しいデコルテに！」

カシュクール¥5,145、レオタード¥8,295、ショートパンツ¥4,725、スパッツ参考商品（チャコット）

履いても痛くならない ハイヒール選びのポイント

せっかくハイヒールが履きこなせる脚を作っても、合わない靴を選んでいたら、やはり脚が痛くなってしまうもの。失敗を繰り返さないための正しい選び方をアドバイス。

No.1 足指の関節が縮こまらない

ハイヒールを履いたとき、足の指が折れ曲がってしまうことが、靴の中で痛みが生じる原因。すべての指で体重が支えられないと、歩き方にも支障が。足指がまっすぐ伸びる靴を選んで。



指が縮こまる靴はO脚や脚太りを招く
写真のように履いたとき指が縮こまる靴だと、痛みが発生。脚の外側に力が入るので、内股ぎみになり、その結果、O脚になったり、ももが太くなったりするから注意。

No.2 足底にフィット感がある

歩いているときに、足に吸いつくような一体感がある靴なら、歩きやすい上、疲れないので◎。慣れないうちは足首や甲にストラップがある靴のほうが、フィット感が高くて楽に履ける。

No.3 かかとがブカブカしない

靴のサイズがきちんと合っていないと、歩く度に靴が脱げてしまい、歩きにくい上、脱げないようにと脚に力が入るので疲れのもとに。足と靴を一体化させるシューズバンドでホールドするのも手。



…ム由美子さん開発のライ…トーンつき「ハイヒール・…ド」。http://www.mada…yumiko.com おしゃれ用…ューズにもぴったり。



…履いて甲につけると靴と…のフィット感がアップ。

肩胛骨が際立つ美しいラインに

背中

肩胛骨の下辺りにある"広背筋"という筋肉を鍛えられるストレッチ。肩胛骨が浮き出た立体的で美しい背中が出現！



1 タオルを持って上体を倒す

足を腰幅に開いて立ち、ひじを伸ばして両手でタオルの端を持つ。背中を思いきり丸めて上体を倒す。最初に背中を丸めると、その反動で背中が伸びやすくなるので、しっかりと丸めて。

2 上体をゆっくりと起こしていく

タオルを持ったまま、背骨をひとつひとつ、丁寧に起こしていくようなイメージで、ゆっくりと上体を起こしていく。縮こまった背中の筋肉が伸びるのを感じて。

3 起き上がったら背すじをぐっと伸ばす

上体が起き上がったら、首はしっかりと立てて頭を首の上に乗せて、おなかに力を入れて、背すじを1度ぐっと伸ばす。

4 タオルを持った手を頭の上へもち上げる

ひじを伸ばしたまま、タオルを持った手を頭の上へまっすぐにもち上げる。背中の広背筋をグーッと伸ばすイメージで。

5 ひじを曲げてタオルを耳の後ろまで下げる

両ひじをゆっくりと曲げて、タオルを持った手を耳の高さまで下げていき、左右の肩胛骨を寄せる。そのまま2呼吸。これを10回。

重心を上げて胸もお尻も上向きに

バスト&ヒップ

ひざを曲げるバレエの"プリエ"という動きを取り入れた体操。思いきり上体を引き上げるのでバストとヒップがアップ！



1 イスに手を添え足先は90度に

イスの背に両手を置いて体を支えて、背すじを伸ばして立つ。両足のかかとをつけて、つま先は90度に開き、目線はまっすぐ正面に。

2 ひざを曲げて尾てい骨を下ろす

そのまま、尾てい骨を真下に下げるようなイメージで、ゆっくりとひざを曲げて腰を落とす。このとき、お尻が突き出ないように意識して。



3 ひざを元に戻しかかとを上げる

曲げたひざを伸ばして、いったん1の姿勢に戻ったら、次に、思いきりかかとを引き上げる。このとき、足の5本の指はきっちり伸ばして床につけて。

4 片手を上に伸ばしバランスを保つ

かかとを上げたまま、片手を上に伸ばす。反対側の手はイスの背にそのまま添えて体を支える。重心が上へくるのを意識してバランスを保ち、2呼吸。次に反対側の手でも同様に行う。各3回。

マダム由美子のワンポイントアドバイス

ハイヒールを履いたときバランスが安定する体に

「かかとを上げたまま手を上げてバランスを保つこのポーズは、ハイヒールを履いたときにバランスがとれる体を作る効果もあります。慣れてきたら両手を上げてバランスを保つと効果がアップ！」





パンプス¥25,200（COCORO（セレナテラ））、ファーストール¥14,700（Stola.）、ブローチ¥13,650（imac）

+ No.4

足先の形と靴の形が合っているか

人さし指がいちばん長い「ギリシャ型」の足なら「ラウンド型」の靴、親指が長い「エジプト型」なら親指部分が尖った「オブリーク型」、指が同じ長さの「スクエア型」は「スクエア型」の靴を選んで。

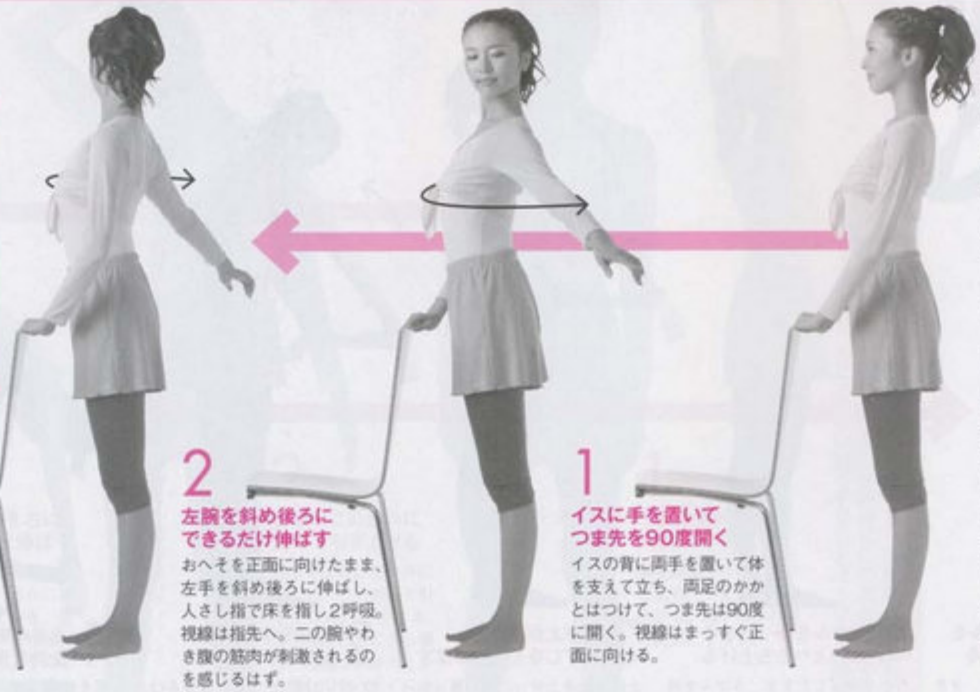


日本人に多いのは「ギリシャ型」と「スクエア型」。自分の足先の形を見極めて選べば痛くなりにくい。

くびれとしなやかな腕をゲット

ウエスト&二の腕

下半身は動かさずに腕を斜め後ろに伸ばすこのエクササイズは、わき腹と腕の筋肉を効果的に刺激し、ほっそりした二の腕とくびれ作りに効果大！



1 イスに手を置いて つま先を90度開く

イスの背に両手を置いて体を支えて立ち、両足のかかとはつけて、つま先は90度に開く。視線はまっすぐ正面に向ける。

2 左腕を斜め後ろに できるだけ伸ばす

おへそを正面に向けたまま、左手を斜め後ろに伸ばし、人さし指で床を指し2呼吸。視線は指先へ。二の腕やわき腹の筋肉が刺激されるのを感じるはず。

3 右手も同じように 斜め後ろに伸ばす

いったん1に戻ったら、次は、反対側も同様に。左右3回ずつ行う。

マダム由美子の ワンポイントアドバイス

人さし指を軸にすると 腕の動きが優雅に！



「ふだんから、腕を動かすときは肩胛骨から動かしましょう。また、手は腕の延長ととらえて、人さし指を軸に1本の線のように伸ばすようにしましょう。すると細く長い優雅な腕に見えますよ」

ぽっこりおなかをスッキリ引き締め！

おなか

おなかの筋肉を使ってひざをもち上げる体操で、おなかを引き締め！ リンパ節のあるそけい部も刺激されるので、全身のリンパの流れがよくなり、老化も予防！



初級

1 イスに座って 両脚をそろえる

イスに座って、両脚をそろえ、背すじを伸ばす。ひじを伸ばしてイスの座面をつかみ、体を支える。

2 股関節(こかんせつ)とおなかの力で ひざを上げ下ろし

脚の力は使わずに、股関節とおなかの力だけで、片方のひざを90度になる高さまでゆっくりと上げ、次にゆっくりと下ろす。これを左右各5回行う。

中級

初級のエクササイズに慣れてきたら、同じ動きを立って行う中級にトライ！

1 足先を90度に 開いて立つ

片手をイスの背に置いて立ち、両足のかかとをつけて足先を90度に開く。

2 股関節とおなかの力で ひざを上げ下ろし

脚の力は使わずに、股関節とおなかの力だけで、片方のひざを90度になる高さまでゆっくりと上げ、次にゆっくりと下ろす。これを左右各5回行う。

上級

中級も楽にできるようになったら上級へ。キツイけれど、おなかやせ効果絶大！

股関節を開いて 脚で3角形を作る

中級の1の姿勢になり、イスと反対側の脚の股関節を真横に開く。ひざを曲げてつま先を反対の脚につけて脚で3角形を作り、そのまま2呼吸。左右各5回。

マダム由美子のお気に入り ハイヒール・コレクション

上質なハイヒールは一生の宝物！

13歳のころからハイヒールを愛用しているというマダム由美子さん。「親戚の結婚式の際に初めて履き、その美しさに魅了されて以来、近所へ出かけるのもハイヒール。がんばったときもご褒美として靴を買うことにしています。上質なハイヒールは一生の宝物！」



12㎝のルブタンの靴は 脚長効果バツグン！

「洗練されたデザインでファンが多い"クリスチャン・ルブタン"の靴。12㎝ヒールのこの靴は、ストラップが甲でクロスするので、甲が際立ち、脚長に見せてくれます」



華奢(きゃしゃ)なデザインと 足へのフィット感が◎

「繊細でエレガントなデザインが魅力のイタリアの"レネ・カオヴィラ"の靴。こちらもストラップが甲でクロスしているので脚長に見え、フィット感も高く履き心地も◎」



ゴージャスなビジュー 使いで足元を華やかに

「高級素材と高い技術を用いた靴作りで人気の、イタリアの"ジュゼッペ ザノッティ"の靴。ストラップのビジューが美しく、パーティの際などに足元を華やかに演出」

手の動きがエレガントになる オリジナルの蝶々の指輪

手の動きは、人さし指から動かすと美しく見えることから、マダム由美子さんが作成した蝶々の指輪。「人さし指に指輪をつけて、留まった蝶々が飛び立たないようなイメージで、静かに人さし指を動かすと動きが自然と優雅に」



オリジナルの「バタフライ・リング」。http://www.madame-yumiko.com

ビューティ・ディレクターの小林ひろ美さんが指南します！

血行不良が原因の

働く女性の目元を襲う

青ぐま撃退大作戦！

大人の女性の肌悩みで上位に挙げられる目元のくま。なかでも青くくすんだ〝青ぐま〟はメークで隠しづらく、見るからに不健康そう。デイリーケアがモノをいう、青ぐま退治法を伝授します。



黒ぐま

「加齢ぐま」「影ぐま」とも呼ばれ、年齢とともにたるんだ皮膚やむくみが目元に影を作り、暗く見せている状態。対策は、たっぷり保湿や適度なマッサージでハリを高めること。

青ぐま

目の疲れや冷え、ストレスなどにより血液の循環が悪くなり、うっ血している状態。目元の皮膚は薄いので、そのよどんだ血液が透けて見えてしまう。対策にはまず血流UP。

茶ぐま

目の下にできたシミやソバカスが連なって、広がった状態。目をこすったり、強い刺激を与えたことによる色素沈着も原因。対策はシミと同じで、美白ケアと角質ケアがカギ。



ビューティ・ディレクタ
小林ひろ美さん

美・ファイン研究所主
美容家である小林照
さんを母にもつ、美
界のサラブレッド。
い美容知識と経験を
とに編み出した結果
出る美容術に定評あ

悩めるくま退治は原因&種類の解明から

「ひと口にくまといっても種類があり、その原因と見た目の色の違いから〝青ぐま〟〝茶ぐま〟〝黒ぐま〟の3つに分けられます。目元に滞った血流が透けて見えている状態の青ぐまは、睡眠不足やホルモンのアンバランス、ストレス、偏った食事など、

に出てしまうもの。それだけに、色素沈着が原因の茶ぐま、皮膚のたるみやむくみの影でできた黒ぐまに比べ、日常生活やお手入れを見直すことで効果を実感しやすいのです」

目元の血流UPで肌全体も明るく！

「そもそも目元は心臓から遠いなパーツ。寒さや乾燥の厳しい冬は特に、血液が停滞し、青ぐま発生率が高くなります。解消するには、温めたり、マッサージしたりと、適度に刺激を与え、低下した血管のポンプ機能を高めることが大切。血液は栄養分や水分、酸素の運び屋でもあるので、目元の血行が促されれば肌全体のトーンもUPします」

教えて小林ひろ美さん!

青ぐまの大敵「血行不良」を正すケア

目周りの血行を促せば青ぐまは解消できるとわかっても、皮膚が薄く、デリケートなパーツだけに間違ったお手入れは逆効果。青ぐまに悩む読者3人が、今すぐ実践できて効果大の、お役立ちメソッドを教わりました。



…ぐま・メイツ

…ら／
…梨香さん
（…手伝い・29歳）
「…がパブ・レストラン…営しているため、その…いで毎日就寝が2時頃…肌にも疲れが…」

…としえさん
（…・32歳）
「白くて皮膚が薄いせ…目元のくまが人より…つ気がします。しっか…た朝も消えません」

…智子さん
（…・27歳）
「…がいちばん出るのが…メークで隠そうとし…うまくいかず、浮いて…るのが悩みです」

睡眠不足や疲れ目は青ぐまを誘発します

自分のお手入れ法に不安を抱く3人が「なんとしても青ぐまを解消したい」と、小林さんのもとに集結。デイリーケアのノウハウを伺うことに…。

溝渕　私はいつも目の周りがどんより暗くて、カバー力の強いファンデーションやコンシーラーを使っても隠せないんです。これって青ぐまですか？

小林　確かにパッと見ただけでは、青ぐま、茶ぐま、黒ぐまの判断はしづらいかもしれませんね。毎日、疲れをためずに、ちゃんと眠れていますか？



溝渕　夜は気づくと2時や3時になっていて、朝は7時くらいに起きるから常に寝不足です。

大沢　私も毎日寝るのは2時くらい。食生活も不規則だし、目元のくまには常に悩まされています。

"気になるからと強くこすったり、皮膚を引っ張ったりすると、茶ぐまも併発してしまいます"



小林　22～2時の肌のシンデレラタイムに起きているなんてもったいない。睡眠不足はホルモンバランスを乱し、血行不良の大きな要因になります。見たところ3人とも目元に疲れが出ていて、血液の巡りがあまりよくないみたいですね。

血流を促すマッサージは力加減に気をつけて

滝澤　私は皮膚が薄いのでくまが目立ちやすいらしく、たまにエステに行くとマッサージやツボ押しをするようにアドバイスされます。

小林　マッサージは滞った血液を流してあげる上でとても重要ですが、自己流は肌を傷めてしまうことがあるので気をつけて。青ぐまをケアするつもり







下まぶたはピアノタッチでリズミカルに。血行促進に効果的。

人さし指を使ってマッサージすると、力が入りすぎてしまう。

「目元の皮膚は頬の1/3の薄さなので、頬の1/3の力と速度で優しくお手入れして。横に皮膚を引っ張る動きは厳禁です」（小林さん）

老廃物を流して血流をUPしましょう



…ンパの滞りを鎖骨に…して老廃物を排出

…し指と中指2本の第1関節…い、首を傾けながら耳下か…骨、さらに腋下へとリンパ…れを促すように軽い力でマ…ージ。左右同様に行って。



目周りを3回くるくる→こめかみプッシュ

親指であごを固定し、中指で下まぶた目尻→目頭→上まぶた目頭→目尻と3回マッサージ。滞留していた体液をこめかみのツボ＝ゴミ箱ポケットに流し込む。



「目が疲れたら、眉頭の少し内側の"さんちく"というツボを押すと、目も頭もすっきり！」（小林さん）



人さし指を曲げた角で適度に刺激

ひじをテーブルについて下を向いて目をつぶり、曲げた人さし指の角でさんちくを押す。頭の力を抜くと、ツボにぐっと入ってイタ気持ちいい。

"目元の血流UPには、まず温めること！血管のポンプを緩めて巡りをスムースにしましょう"



下まぶたを押して目をパチパチ

↓中3本の指で下まぶたを軽く押し、目を大きく数回開閉させる。まばたきのエクササイズ効果で眼輪筋が活性化され、血管のポンプが動き出し、血液が流れやすくなる。



眉弓筋を刺激して血液のよどみを解消

↑眉山の下、眉弓骨の部分を中指で軽く持ち上げて数回目をパチパチさせる。ひじをテーブルの上に置いて少し下を向くと、頭をのせるだけで軽く圧がかかるので効果的。



「目の周りにはたくさんツボがあります。適度な力で刺激してあげると、眼輪筋が強化され、目元の血液がスムースに流れ始めます」（小林さん）

てこともありますから。デリケートな目周りは赤ちゃんの皮膚に触れるように優しくマッサージしてくださいね。そして眼輪筋を強化するマッサージも加えるとさらに効果的ですよ。

大沢 眼輪筋ってなんですか？

小林 眼の周りの眼球を支える筋肉です。この筋肉が弱っていると、そこに流れる血液やリンパもよどみがちになってしまうんです。下まぶたを押しながら目を数回パチパチするだけでも、眼輪筋は鍛えられます。

溝渕 目の疲れも取れますか？

小林 眼精疲労には、眉頭の内側の骨の部分をぐっと押すのが効きます。

溝渕 ホントだ。視界がパッと広がった感じがします。

"温蒸し"なら、血行促進&リラックス効果も

小林 もうひとつ、マッサージやツボぐま解消法があるんです。

一同 知りた〜い！

小林 それは温蒸しケア。温熱や蒸気で肌が毛穴の中まで柔らかくほぐれると、毛細血管が拡張して血液の流れがよくなります。蒸しタオルやスチーム効果のあるアイマスクなどを利用すればとっても簡単です。温かいドリンの蒸気もOK。目周りを温めながらしばらく目を閉じることで、リラックスもできるんですよ。



滝澤 温蒸しなら、皮膚を引っ張って傷めることもないから安心ですね。



大沢 目の疲れも取れそう。

バランスのいい食生活も青ぐま解消のワンステップ

小林 そう、それで睡眠時間や食生活を改善すれば完璧です。

大沢 私、食事が偏りがちだから…。

小林 まぶたが緊張してピクピクすることがありませんか？ それって栄養不足も一因。ビタミン・ミネラルたっぷりの緑黄色野菜や、オメガ3脂肪酸を含む魚、ビタミンEやBが豊富なごまなどを積極的にとることが、血行促進や新陳代謝UPにつながります。ふだんの食事で足りなければサプリメントをとるのもおすすめです。また、体を冷やさないように温かいものをとること。なるべく自分の体温より低いものは飲まないように心がけましょう。

一同 さっそく実践します！

サプリメントも取り入れて！





おすすめはマグネシウム、ミネラル、ビタミンB&C

上・右から／アサヒフードアンドヘルスケア ディアナチュラ 29アミノ マルチビタミン&ミネラル 150粒 ¥1,659　大塚製薬 ネイチャーメイド カルシウム・マグネシウム・亜鉛 90粒¥924　サントリーウェルネス セサミンEプラス 90粒¥4,410
下／小林製薬 ビタミンB群 60粒 ¥367

撮影／森 浩司　イラスト／sino
デザイン／GRACE.inc　構成／堤 ゆかり

こんなお助けアイテムも

温と冷の両方に使えるアイマスク。上から／COOL/WARMアイマスク¥683、Happy Eye Relax¥1,029、サラボカアイピロー アルファ¥1,680（東急ハンズ渋谷店）







心地いい蒸気が目も心もほぐす

約40℃の蒸気が目元を優しく包み、10分ほど持続。花王 めぐりズム蒸気でホットアイマスク カモミールジンジャーの香り 5枚入¥500（編集部調べ）

温蒸しケアで目元の血管をゆるゆるに！

ハーブティーで



温かい飲み物の湯気を眼球やまぶたに当てる。ハーブティーやよもぎ茶など、蒸気に美容成分が含まれるものならさらに◎。ティーブレイクの度に行うなど、習慣化するのがおすすめ。

蒸しタオルで



熱い湯で絞るか、電子レンジ
30秒ほど温めた蒸しタオル
目元を30秒覆う。事前に目
を差し、アイクリームを塗っ
眼周りをくるくるとマッサー
しておくとより効果的。

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242〜243ページにあります。

かった！」「手応えを感じた！」㊪名品を厳選していただきました

2009溺愛コスメ 決定版

レンドに精通する齋藤薫さん発「今、これでケアするのが最高！」な
ビューティを実現するベストコスメで今年の総まとめをお送りします！

美容ジャーナリスト

齋藤 薫さんセレクト

遺伝子、最先端ピーリング、抗糖化…未解決だったテーマに続々解答！



"初耳"のテーマはないけれど大きな進歩を遂げた1年

'09年の下半期に入って、ハッと気づいたことがある。遺伝子ケア、整形スキンケア、最先端ピーリング、そしてたんぱく質の黄ばみケア……今年のスキンケア界を騒がせたニュースは、どれも今まで"未解決"のまま放置されていた問題ばかりであるということだった。

まず、今年最も話題となった"遺伝子への働きかけ"は、7、8年前に1度大いに盛り上がったものの、その後ぱったりと鳴りをひそめていた。当時いわゆるヒトゲノムの解析に成功したことにより、さっそくコスメでもDNAへという発想だったが、このときはまだ中身が伴わず、少々名前負けな印象を拭えなかった。しかしここへ来て、本当にコスメがDNAをいじれる基盤ができ上がり、相次いでDNAケアのデビューとなったのだ。

同じように、"整形コスメ"に関しても、この言葉自体はもうひと昔前から存在していたものの、どうも実態のないトレンドだったというほかないが、昨年から今年にかけて、いよいよ実感ある整形コスメが登場。美容医療と本当の意味でのコラボも始まり、これからが本番であることを思い知らせた。その一環として、ケミカルピーリングも"グリコール酸における新発見"を受けて、安全性と効果ともに進化。いよいよ誰でもケミピできる時代の幕開けとなったのだ。

そしてもうひとつ、今年はやけに"たんぱく質の話"を多く耳にするが、'09年のスキンケアのいちばんの主役はたんぱく質だったのかもしれない。たんぱく質の黄ばみも、糖化への1歩進んだ働きかけで"効くお手入れ"が可能になったし、遺伝子ケアでも古いたんぱく質を新しいたんぱく質に取り替えるような新しい仕事が始まっている。いずれにしても、'09年は"初耳"の斬新テーマはなかったが、今までの大きな懸案事項がそろって進化、ひとつの"解決法"を得たのは確かなのだ。

美容液 部門 第1位

…るおいを呼び込む
…効果"が驚くべき進化

…リキエル
…ブルミエール
…ラン
…¥5,250

…とすごい名…に見事に進…うと使わな…うるおい度…とわかる手…素晴らしい。

化粧水 部門 第1位

頼もしいうるおい力と"発光"パワーに脱帽

パルファム ジバンシイ イドラ スパークリング ローション
200㎖ ¥5,775

水のきらめきで光を呼び込んで、見た目に発光するような明るさと透明感を作り出すアプローチが斬新！

洗顔料 部門 第1位

泡立てネットすら面倒に感じるほどの泡立ちのよさ

ドクターブラント ラインレス フォーミング クレンザー
105㎖ ¥5,250

手のひらでムクムクとコクのある泡が立ち上がる斬新な設計にほれた。これに慣れるとやみつきに。

クレンジング 部門 第1位

1度でうるおい満タンの透明肌になれる1品

エスト クレンジングエッセンス エンリッチド
190g ¥4,725

成分の半分以上がうるおい成分というリッチさも、どんなメークも手早く取り去るその仕事ぶりはさすが。



イグニス トリートメント ウォッシングクリーム

マスク並みにリッチな泡立ち…洗顔料。洗顔だけでここまで肌が…なんてすごい！120g ¥3,675

ドクターフィル コスメティクス フォルミュール ピュアモイスチャー ソープ

糸を引くほどの超濃密な泡が汚れを根こそぎからめとる。クリアでむっちりうるおう後肌も◎。100g ¥2,100



アルビオン エクシアAL サーキュレイティング ウォータリィ クレンジングクリーム

…品。150g ¥6,300

ナチュラ ビセ ザ キュア クレンザー

パーフェクトに落ちるのに後肌ふっくら。オールインワン洗顔料で群を抜く優秀さ。150㎖ ¥7,140

ベストコスメ
2009
美的セレブ編

撮影／国府 泰（P.160〜161静物）、
井上哲幸（P.162取材）、
曽根将樹（Peace Monkey／P.163取材）、
川端康裕（P.163静物）
スタイリスト／柴山葉香（P.163）
ヘア＆メーク／大和田明子（AUGUST／P.162）、朝日光輝（air／P.163）
デザイン／GRACE.inc
構成／中尾のぞみ

2009年に発売された数あるコスメの中から、「使ってよ

美容セレブの

'09年もいよいよ大詰め。コスメが躍進的に進化した年、いったい何がよかったの？　美的では、美容ﾘ
'09年ベストスキンケアランキング、そして時代の美を牽引する知花くららさん、押切もえさん発のモﾃ

アイケア部門 第1位

マッサージスプーンが賢い！お道具美容決定版

アユーラ センシエンス バイタラクティブ アイポット
30g ¥10,500（スプーン付き）

目元マッサージをうまくできるよう設計されたスプーンとクリームとの相乗効果でハリと透明感が生まれる。

スペシャルケア シートマスク部門 第1位

見る見る顔がキュッと引き締まる納得の結果

マックス ファクター SK-II スキンシグネチャー 3Dリディファイニングマスク
6枚入り ¥14,175（編集部調べ）

小鼻用ギャザー、顔を小さく引き締める強力ストレッチパワーも、今季のマスクの中で抜群のユニークさ。

スペシャルケア マスク部門 第1位

エナメルのような極上の艶肌に

ゲラン オーキデ アンペリアル クリームマスク
75㎖ ¥45,675

とろとろマスクをハケで塗る工程も艶肌の仕上がりも、今までのホームケアの常識を覆すラグジュアリーさ。

クリーム部門 第1位

高級クリームの新時代を予感させる逸品

ポーラ B.A ザ クリーム
30g ¥33,600

肌の黄ばみとしぼみにWで効く頼もしさも、溶けるように入ってすぐハリが増す使用感も最高。

乳液部門 第1位

ハリ・キメ・ツヤを一斉に高め、顔だちまで美しく

マックス ファクター SK-II スキンシグネチャー
80g ¥15,750（編集部調べ）

"美肌をできる限り持続させる"という、できそうで誰も成し得なかったことをやってのけた、偉大な1品。

アンチエイジング美容液部門 第1位

10年もの歳月をかけた遺伝子研究の開発魂に拍手

ランコム ジェニフィック
30㎖ ¥10,500

エイジングの兆候"なんとなくの肌変化"に挑む。肌の中で何かが目覚めるように日々肌が洗練されていくのがわかる。

シワ美容液部門 第1位

クリニックレベルの仕上がりを実現した時代先端のケア

ヘレナ ルビンスタイン プロディジー リプラスティ ピール コンセントレイト
30㎖ ¥16,800

トータルアンチエイジング力に脱帽。ピーリングなどにレチノールのW配合で、シワにかなりの手応え。



これもスゴイ！ アイケア

パルファン・クリスチャン・ディオール カプチュールトータル アイ R

[illegible]がクセに。15㎖ [illegible]

これもスゴイ！ アイケア

イヴ・サンローラン・ボーテ トップシークレット インスタント アイパッチ

目元にガツンと効く最有なアイテム。ふっくらうるおい、印象もあか抜ける。8セット ¥6,825

これもスゴイ！ スペシャルケア

資生堂インターナショナル リバイタルグラナス プラチナムシステム

穏やかな使用感で[illegible]に。¥26,500

これもスゴイ！ スペシャルケア

コスメデコルテ AQミリオリティ インテンシブセラム

24時間態勢で速攻的にハリとうるおいが連鎖。メークしても驚くほどの艶ハリが残る肌に。¥52,500

これもスゴイ！ クリーム

エスト エターナルフロー クリーム

ベタつかず密着感があるところが優秀。すぐに明るくプリッとしたハリ肌に。30g ¥31,500

これもスゴイ！ クリーム

コスメデコルテ AQミリオリティ インテンシブクリーム

赤ちゃんのようなふっくら透明肌に。女性がクリームに望むすべてを集約した傑作。45g ¥126,000

これもスゴイ！ 乳液

アルビオン エクサージュ モイスチュアミルク II

のせたとたん、肌とひとつになるような心地よさはさすが。軽やかで清らかな肌に。110g ¥3,150

これもスゴイ！ 乳液

コスメデコルテ ホワイトサイエンス プレミアム レボリューション

肌当たり、浸透力、肌に溶け込む一体感が秀逸で、今までにない充実のうるおい感。200㎖ ¥7,350

これもスゴイ！ 美容液

資生堂 クレ・ド・ポー ボーテ セラムプラン エクストラta

シミへ働きかけながら肌質を整える緻密さに1票。これひとつで美が保てる無敵の逸品。40㎖ ¥15,750

これもスゴイ！ 美容液

エスティ ローダー アドバンスナイトリペア SRコンプレックス

体内時計に着目し肌老化をくい止めるコンセプトが別格。日々美しさが増す実感。30㎖ ¥8,400

これもスゴイ！ 化粧水

シャネル イドゥラマックス プラスアクティブ ナノローション

水のようなサラサラ感触、なのにうるおいはとろみ。そのすがすがしさがクセになる。15[illegible]㎖ ¥6,300

これもスゴイ！ 化粧水

メナード 薬用 ビューネ

新生ビューネは温泉の偉大さを思い知る1品。日に日にキメが整う確かな手応え。16[illegible]㎖ ¥6,300

知花くららさんが選んだ ベストコスメ2009

取り替えのきかない自分の肌や体を守る自然派コスメ

'09年のコスメ道を振り返ると、私の傾向は"自然由来のコスメ"が増えたこと。特に意識したわけではないのに、自然と増えていくんです。香りが大好きな私にとって、ナチュラルコスメだと香りどうしが合わさってもぶつからないのも理由のひとつ。何より、肌に優しい＝効果や使い心地が今ひとつ、だったひと昔前のナチュラルコスメに対して、最近は肌に優しい上に、効き目が高くて使い心地もいい優秀なものが続々登場しているからだと思うんです。それは、もっと自分の体に優しくなろう、もっと自分の肌や体と向き合おうという時代の動きの表れ。優しいコスメで自分を大切に慈しむ、それが今年の気分でした。



Best アイケア

ジュリーク ジャパン グレイスフル ビューティー アイクリーム

乾燥を防いで目元はトラブル知らず。ブッシュ地帯の砂漠での撮影もこれで大丈夫だったという伝説の頼れる1本。15ml ¥9,240



Best 化粧水

アイム ライスフォース ディープモイスチュアローション

現場で使うメークさんが多くて知った1本。すーっと浸透して、とにかくしっとり感がすごい！ モチモチの肌に。120ml ¥8,400



Best 洗顔料

スタイラ ジョン マスターズ オーガニック ローズファーミング フェイスウォッシュ

ナチュラルでよけいなものが入っていない感じが好き。さっぱり柔らかに洗い上がる。咲き始めのバラの青い香りも◎。118ml ¥3,675



Best クレンジング

ドクターシーラボ スーパークレンジング EX

マッサージしながらクルクルするとアイメークから毛穴の黒ずみまできちんと落ちるジェル。旅先にも必ず携行します。120g ¥2,992



Best 美容液

シャネル ボーテイニシアル スプレイセラム

ロケ先でも手軽に保湿。スプレーでも、みっちりとうるおうのでリピート中。香りとボトルのピンクも好き。50ml ¥12,075

コスメは香りで選ぶことも多いんです



Best フレグランス

ブルーベル・ジャパン クロエ オードパルファム インテンス

濃いローズが甘く匂い立つ香水。かすかにスパイシーさや革っぽい香りも混じる、ディープな女っぽさがクセになる。50ml ¥11,550



Best バスオイル

ヤマノアンドアソシエイツ サンタ・マリア・ノヴェッラ バスオイル　ガーデニア

外国のマダムから漂うような上品でクラシックな花の香り。猫足のバスタブを思い浮かべて女度UPをイメトレ。60ml ¥9,975



Best フェースオイル

TYH ネ・ラ・ローズ エッセンス

ダマスクローズオイルが濃厚に入った美容液。肌の調子の悪い夜につけると翌朝ふんわり柔らかくなる救世主的存在。30ml ¥25,200



Best マスカラ

メイベリン ボリュームエクスプレス ハイパーカール スパイキーコーム ウォータープルーフ　01

時間がないときでもたっぷり1度に手軽について、根元からバサバサまつげに。目頭のまつげもエクステ並みに濃厚に見えて◎。¥1,260



Best アイライナー

メイベリン アイストゥディオ ペンシルアイライナー 03.09

芯が軟らかく描き味抜群。03番のネイビーで囲み目を作って09番のシルバーをインサイドに入れるのがお気に入り。各¥840



Best ファンデーション

メイベリン ピュアミネラル リキッド

オフの日の肌はコレ！ 薄づきで軽く素肌感が出るのにきちんとカバーもしてくれて優秀。SPF18・PA+++ 全6色 25ml ¥1,995



「人生80年つきあっていける、優しいコスメがマイブーム」

2006ミス・ユニバース世界大会で第2位に輝く。現在は小社刊「Domani」の表紙、専属モデルほか、'07年よりWFP（国連世界食糧計画）のオフィシャルサポーターに。TVやCMにも出演多数。12/12（土）21:00〜21:54 TBS系「世界ふしぎ発見」でミステリーハンターとしても活躍。



押切もえさんが選んだ ベストコスメ2009

「'09年は私にとって美容液元年といえる年でした！」



Best 洗顔料

B.Bee HACCI
はちみつ洗顔石けん

もっちりした泡は、肌にのせるだけで毛穴の中まで洗えそうなきめ細かさ。後肌はしっとり。80g ¥5,040 泡立てネット¥1,050



Best クレンジング

RMK
クレンジングミルクN

クレンジングはミルクオンリー。肌に優しいのにちゃんと落ちるこれはフルーツ系のフレッシュな香りもお気に入り。175㎖ ¥3,150



Best クリーム

ビューティーコンテンツファクトリー
It's A
リバイシーニュートリシャスクリーム

こっくりしていながら薄くのびてうるおいの膜を作る、心地よさと保湿の実力が両立。浮気しても必ずこれに戻る名品。30g ¥4,620



Best 化粧水

ビューティーコンテンツ
ファクトリー
It's A リバイシー
ミルキーローション

本当に信頼しているairのコスメ。美容成分が豊富で美容液レベルの、とろみ美白化粧水は、保湿力が本当にスゴイ！ 120㎖ ¥5,415



Best 美容液

将来の肌を見据えてアンチエイジングの美容液をケアに投入

コスメデコルテ 化粧液

つける度に肌がしっかりうるおっていると実感するのがこれ。劇的な変化はなくても、基礎が整う感じがします。40㎖ ¥10,500

マックス ファクター
SK-Ⅱ フェイシャル
トリートメント リペア C

朝、乾燥を感じたときにつけると即効でうるおい肌に変えてくれるお助けアイテム。ぴとっとした感触で確実に保湿。30㎖ ¥18,900

大人肌の入門編として保湿を強化し始めました

仕事上、メークオフしたら肌を休ませたいからスキンケアは保湿重視。高いからとか流行だからではなく、「肌が喜ぶ」声が、私のコスメ選びのポイント。肌が調子のいいときだけでなく、疲れているときもグンと吸収できる優しさ。そして、香料がきついとほかの添加物をたくさん入っていそうなので、香りも柔らかいものが基本です。今までは化粧水＋クリームのシンプルケアでしたが、20代後半の今年はこれからの肌を想い、保湿強化に美容液を使い始めました。今までのケアにとらわれず、前向きにひとつひとつ見つめ直し努力することが肌が輝くコツだと思います。



小社刊「AneCan」専属のトップモデルとして大人気。日本テレビ系列『愛のお悩み相談解決！ シアワセ結婚相談所』にレギュラー出演ほか、TV番組やCMにも多数出演中。著書『モデル失格』（小社刊）も好評。

毎週火曜日21：00～21：54に放送中。

ブラウス¥29,400（グレース コンチネンタル 渋谷パルコ店（グレース コンチネンタル））



Best ボディケア

ヴェレダ
ワイルドローズオイル

立ち上るローズの薫りがたまらないオイル。お風呂上がりに下から上へなじませて、全身つるんと輝くツヤ肌に。100㎖ ¥3,675



Best アイブロウ

エテュセ
ペンシルブローライナー
レッドブラウン

眉は華やかになる赤茶が好き。しっかりつけても濃くなりすぎないこのペンシルをもう4～5年もの間、ずっと愛用してます。¥1,050



Best マスカラ

右／クリニーク
ラッシュ パワー マスカラ
ロング ウェアリング フォーミュラ 01

左／エン・ザイム
アイレーヴ
マジカルリフトマスカラ

お湯で落ちる2本でまつげの傷みを防止。クリニークはカール力が優秀。¥3,675 アイレーヴは美容成分豊富で濃いまつげに。¥4,725



Best マスカラ下地

ヘレナ ルビンスタイン
スパイダーアイズ
マスカラ ベース

これをつけてからマスカラするとカールのもちがアップして落ちてこない！ トリートメント力も高いので、安心です。¥3,990

Best ヘアケア

リトル・サイエンティスト
ベータレイヤーミスト

タオルドライ後に使う、洗い流さないトリートメント。髪の水分量が上がり丈夫でサラサラの髪に。海外ロケにも必需品。200㎖ ¥3,045



Best リップクリーム

エテュセ
リップエッセンスa

うるおってちゅるんちゅるんの唇になれる、乾燥唇の人にも太鼓判のリップクリーム。何度もリピート中です！ 10g ¥1,260

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242～243ページにあります。

Kao

パソコン、ケータイ・・・
働き続けた目に、蒸気浴。



がんばった私へのごほうび！

つけた瞬間から、約40℃の心地よい蒸気が
大切な目と目元を奥までじんわり温め続けます。

蒸気は目には見えませんが
マスクを外したときの目元のしっとり感、
それはまるで、目の"蒸気浴"。

心地よさに包まれたら
気分まで奥からじんわり、ほぐれていきますよ。



◂アイケアの後に♪
- リラックスタイムに
- おやすみ前に

めぐりズム

ホット
蒸気でアイマスク

〈ラベンダーセージの香り〉〈カモミールジンジャーの香り〉もあります。　無香料▸

※医療機器ではありません




ホッとする10分間
目元に気持ちいい
約40℃
イメージ図：蒸気は目には見えませ

 コレさえあれば誰でも旬顔になれる、秀逸の1品をお見逃しなく!

BEST コスメ2009」発表します!

スメの中から公私ともに最もよく使ったアイテムをピックアップ。今すぐ取り入れてみて!

／恩田はるみ（P.166〜P.172）、塚田栄一（P.173）　デザイン／GRACE.inc　構成／野村サチコ

〝ヌメしっとり〟な質感へ進化した アイシャドウ&グロスに夢中

Michiko Fujiwara



藤原美智子さん

多くの人気アーティストが所属するLA DONNA主宰。常に新鮮さを失わない、そのときどきのトレンドを押さえたメークにファン多数。ご自身のライフスタイルも常に注目の的!



まろやかで深みのある大人っぽさにひかれます

'09年はアイシャドウの質感が明らかに変わった、という藤原さん。「これまでのようにパールの強い輝きで魅せるのではなく、柔らかくしっとりしたもの、微妙な色合いのものが増えたと思います。音で表すと「ヌメー」「シトーッ」という感じでしょうか。そこに触発されて上質なまろやかさを意識した〝深みのあるニュアンスメーク〟を作ることが多かったですね。スキンケアも面白いと思ったものは、積極的に試した1年。今はふわふわの天然ハーブの石けんにハマっています」

ボーテ ド コーセー ／プリーク プレシャス スオングロッシー ュ BE380 ¥2,625 (…部へ)

…はグロス感覚で使えて、…かりと発色するリキッ…ージュが充実。「これ…色に近いベージュで、…大人のかわいらしさが…いときに使います」

…ャネル ルージュ ュール ラック ¥4,305

…のなめらかさと艶やか…きを放つスイートピン…ルージュ。「重すぎず、…ぎずの質感が柔らかな…のあるアイメークにも…トマッチ」

…パルファン・クリスチャン・…ール ルージュ ディオール …ドゥ ルージュ SPF20 ¥4,725

…に比べて美容液を10…配合した贅沢なリップ…ィック。「驚くほど軽…け心地なのに、質感は…チ。大人のための上品…ージュです」

…リサージ ボーテ 艶 …ームファンデーション …色 25g ¥12,600

…らかにのびて、肌に…くようにフィット。…とハリのある肌に。…アントメークに合わせ…肌にもしっとり感と…ツヤを演出できます」

…ゲラン パリュール …ルド コンパクト …色 …130

…かにゴールドの…が…たパウダー…ョン。「…するだけで顔…ずく。単独でも…上からでもOK」

4 アディクション アイシャドウ 030ME ¥2,100

ツヤオイル配合のしっとりテクスチャー。「単品で使えるのはもちろん、3のシャドウに重ねてもOK。スモーキーなグレーで目元を柔らかく見せる効果が」

5 カネボウ化粧品 コフレドール アイカラー BE-19 ¥1,050 (編集部調べ)

みずみずしい発色でまぶたに華やかさをプラスするベージュ。「1や3のアイシャドウとの重ね使いで、上質なブラウンのグラデーションが完成します」

6 THREE ブリリアント パフォーマンス アイペンシル 08 ¥2,940

…深みとツヤ…ブラウン…うでなかった1本」

7 資生堂 マキアージュ フェースクリエーター（3D） 66 ¥2,940 (編集部調べ)

チーク…OK…いの…すいです。目元と質感をそろえ…

2 ゲラン ラディアント シャドウ カラー パレット 407 ¥8,085（11月27日限定発売予定）

…げたいときに便利」

3 アディクション アイシャドウ 016P ¥2,100

…で大きな話題…アディクション。…しっとり。…指でサッと塗るだけで深みのある…アイに」

1 カネボウ化粧品 トワニー グラマシー アイカラーセット 07 ¥5,460

「左端のイエローを特に活用。目元に柔らかな立体感を与えてくれます。ほかのブラウン系シャドウと組み合わせても、ベースカラーとしても使える万能な色」

Q スキンケアの今年のベストは?



パルファン・クリスチャン・ディオール カプチュール トータル アイR 15ml ¥10,500

金属アプリケーターつきの目元美容液。「軽くなぞるだけでまぶたがすっきり。即効性に感動!」



オーガニック フォレスト オーガニックアルガンオイル 30ml ¥4,515

ビタミンEたっぷりの美容オイル。「お風呂でマッサージ&蒸しタオルでオフすると肌がふっくら」



ナンダモプレミアム 60g×2個 ¥7,140

問カオティックオリジンダブ

天然ハーブ100%の石けん。「本来は頭皮用ですが洗顔に。ふわふわの泡で洗うと肌がしっとり」



フューチャーラボ パーリィグレイス パールウォッシュ 1g×60包 ¥3,990

古い角質や毛穴汚れを落とす洗顔パウダー。「小鼻の周りのみ使用。黒ずみが目立たなくなります」

ベストコスメ
2009
アーティスト編

美の職人たちがほれ込んだ「今年イチオシ」コスメは

アーティスト7人の「MY

ベストコスメセット21名
プレゼントつき!

『美的』でおなじみの7人のメークアップアーティストが、'09年発



Chiaki Shimada

薄づきファンデーションで80'sの気分を今年風にアレンジ

嶋田ちあきさん

その人の個性を輝かせる類まれなセンスで、数多くの女優やタレントを手がけるヘア&メーク界の大御所。化粧品のプロデュースやメイクアップアカデミーでの指導など多岐に活躍中。

ベースの進化でポイントメークの幅も広く!

各ブランドのファンデーションが、昨年までに比べて一層薄づきになった、という嶋田さん。「単に薄いだけではなく、うるおった自然なツヤ肌になるものが多かったので、ヌーディなポイントメークもバランスよく映えるようになったと思います。今年はファッション同様にメークにも80'sの流れがきていますが、あの時代のゴージャスなカッコよさを今年っぽくアレンジするには、この薄づきのファンデーションがマスト。ポイントメークはヌメッとした光沢のあるピンクゴールドやダークベージュなどで全体に〝抜け感〟を作り、目のフレームのみダークな色で強調すると、女性らしいけれど強さもある、現代風80'sメークになります」



**1 アディクション
リップグロス 005
¥2,625**

みずみずしいタッチのグ
ス。「少し黄みがかった色
リップカラーの上に重ね
使っています。粒子が細
く、ヌメッとした質感が
年っぽいです」

**2 パルファム ジバンシィ
ル・プリズム・イシム 82
¥7,140**

嶋田さんの今年のベスト
スメ。「真ん中の横1列
アイシャドウとして使う
今風の80'sメークに。大
のかわいらしさが出せる
質なピンクゴールドです

**3 ブリリアージュ
フェイスパウダー
モア インプレッションズ
¥5,250**

薄づきファンデーション
合わせたいのは、やはり
微粒子のパウダー。「パ
にもみ込んで軽くたたき込
ながらつけていくと、い
ばん軽やかに仕上がりま

**4 RMK
ミスティーク アイズ
03 ¥3,990**
(シーズン限定品)

「アイカラーではシルバ
グレーが新鮮。このパレ
トはハイライト、ミディ
ム、グリッターとすべて
入っているので、ひとつ
れば旬の目元が完成」

**5 ブリリアージュ リキッ
ファンデーション
スリーディメンションズグ
¥5,880**

究極のツヤとうるおいを
求したリキッドファンデ
ション。「内側からにじ
出るようなツヤ。ナチュ
ルだけど洗練された肌を
出したいときに使います

**6 NARS シアーグロー
ファンデーション 全8色
30ml ¥6,090**

「しっとり感といい、
き感といい正に僕の理
おり。ハワイで日本未
色も買いそろえたほど
入っています。ブラシ
けるとよりみずみずし

**7 アディクション
ティンティド モイスチュア
ライザー 全5色 30g
¥4,725**

「うるおいを与えて色ムラを消す、極々薄づきのリキッドファンデーション。何も塗っていないようでいてポイントメークが映える、おしゃれな肌になります」

**8 THREE
カラー ヴェール
フォー チークス 04 ¥3,150**

肌なじみのいいコーラルオレンジ。「最近は、チークは控えめが僕の気分。粒子が細かくて主張しすぎないので、頬の高い部分に入れても品のいい顔になります」

**9 アディクション
ブラッシュ 05
¥2,940**

「粒子の細かい質感は8のチークとほぼ似ていますが、こちらのほうが少しだけツヤ感が強め。どんなメークにも相性がいいのでひとつもっていると便利」

**10 アディクション
パーフェクト コンシーラー
コンパクト ¥4,725**

「コンシーラーも今年は進化。薄づきでいいものが増えています。その中でも抜きん出ていたのがこれ。赤みが入った計算された色で、青ぐまも茶ぐまもカバー」

スキンケアの今年のベストは?



**シスレー スプレミヤ 49g
¥78,750**

「遺伝子レベルで働く発想の面白さ、心地よく軽い使い心地がいい。内側はしっとり、表面はサラサラのシルクみたいな肌に。うちの奥さんも愛用中です」

Hiromi Yamamoto



Eyeshadow

4 RMK ミスティークアイズ 03 ¥3,990（…ーズン限定品）

「…レーのモヘアのよう… クールだけど温かみ…あるグラデがとにかく…レイ。単色でも混ぜて…今年っぽさ満点です」

1 カネボウ化粧品 ルナソル スターシャワーアイズ 01 ¥5,250

「公私ともに大活躍のパレット。左上の色でアイホールを囲み、左下の色を目頭に入れると力の抜けた女っぽい目元に」

3 カネボウ化粧品 …ト リフレクトミラーアイズ BR-2 ¥1,470

「…イトのパレットはい…も旬をとらえていて、…かもお手ごろ。ベーシ…なブラウンも色×質…のバランスがお見事！」

2 カネボウ化粧品 ルナソル レイヤーブルームアイズ 03 ¥5,250

「繊細で柔らかな発色は正に花びらのよう。上段の青みピンクと白パールはツヤと光で質感の変化も楽しめます」

ベーシックアイテムの質感＆色がますます豊富に

流行というよりもベーシックアイテムのレベルアップを感じた、と語るのは山本さん。「まつげ際にも簡単に引けるジェルライナーや、ぼかしいらずのアイブロウ、ひと塗りで自然なツヤ肌をかなえるファンデーションなど、どれも色や質感に工夫が見られ、テクニックいらずでよりキレイな仕上がりを追求できるようになったと思います。スキンケアも美容液感覚のクレンジングやフォーム状のマッサージオイルなど、簡単に使えて効果も高そうなアイテムに目が行きました」



山本浩未さん

的確でわかりやすいメーク理論と、誰もが真似しやすいテクニックで大人気。メーク初心者からOLまで、絶大な支持を得ている。女性誌、美容誌、広告など幅広い分野で活躍中。



Eyebrow

資生堂 マキアージュ パウダータッチアイブロー BR750 ¥945（編集部調べ）

「今年は圧倒的に太い眉が[illegible]」

テクなしでもプロの仕上がり、がかなえられた1年



Foundation

5 クリニーク パーフェクトリー リアル ラディアント スキン コンパクト メークアップ29 全8色 ¥5,250

「パウダーなのに粉っぽさがなく、ナチュラルな仕上がり。肌のくすみもキレイにカバーしてくれます。テクニックいらずなのでデイリー使いにぴったり」

6 イプサ ピュアプロテクト リキッドファウンデイション 全6色 25㎖ ¥4,200

「エストよりももっと素肌っぽく仕上がるリキッド。薄くつけるだけで肌のあらが目立たなくなるので、素肌そのものが美しい印象に。公私ともに愛用してます」



Lipstick

7 ランコム …ソリュ …ージュ

「…ニューアルした…ンコムのリップは、…出しがよく使いや…い。マグネット式…スムースに収まる…ャップも気がきい…います」右から／…、367 各¥4,200

8 ジョルジオ アルマーニ …ー …ップスティック

「…の皮膚の延長線…のような質感で、フ…ッシュな色から深…色まで展開も豊富。…ルマーニらしく洗…されたパッケージ…好み」右から／33、…¥3,885



Gloss

資生堂 マジョリカ マジョルカ ハニーポンプグロス NEO 右から／PK143、PK247、BE248 各¥504

「濃厚なツヤ、保湿力、発色のよさといずれもハイレベルなのにこの価格は驚き！ 9色展開とバリエーションも豊富でいくつもそろえたくなります」



Yamamoto's 2009BEST

エスト クリームメイクアップ アクティブオーラ モイスト 全6色 30g ¥5,775

簡単・キレイとは正にこのファンデのこと！

「肌からツヤがにじみ出てくるような質感にひと目ぼれ。うるおいを抱え込んだクリームのような使い心地で、奥行きのある肌になります。ひと塗りならナチュラルに、重ねればしっかり、と応用がきくのも魅力。いろいろ使っても、結局これに戻ってしまいます」

Pick Up!

シュウ ウエムラがマイブームです



「シュウ ウエムラは毎回どのアイテムも色のバリエーションが幅広く、さりげなく使えるものが多いので注目しています。今年の太眉に欠かせないアイブロー ジェルも発色がよく、汗や水にも[illegible]上から時間[illegible]」シュウ ウエムラ プライマル ミ[illegible]ブラッシュ ソウル ¥3,675（限定発売のため生産終了） グローオン P34 ¥2,940 アイブロー ジェル シール ブラウン ¥2,940 ルージュ アンリミテッド PK321 ¥3,150 プライマルカラー スティック ナイト マルーン ¥3,360（限定発売のため生産終了）

Q スキンケアの今年のベストは？





エスト クレンジングエッセンス エンリッチド 190g ¥4,725

「美容液並みの保湿力で、クレンジングしただけでスキンケアを終えたように肌がしっとり。乾燥した肌にも頼れる一品」

資生堂 アクアレーベル モイストチャージマスク 4枚入り ¥1,260（編集部調べ）

「保湿力も肌への密着度も文句なく素晴らしく、しかも毎日使えそうな価格。こんなにコスパのいいシートマスクはほかにないと思います」





シュウ ウエムラ アミノ マッサージ オイル フォーム 70g ¥4,725

「ユニークなフォーム状のマッサージオイル。扱いやすくて洗い流すのも簡単。化粧のりがアップします」

アルビオン エクサージュ モイスト コンデンス ミルクマスク 5枚入り ¥4,725

「アルビオンならではの乳液がたっぷりしみ込んだマスク。ときどき投入すると、肌が柔らかくなって調子も上がります」



単品をプラスオンして1歩先行くモダンな表情に

深みのある目元も今年は大きく変化した、と語る岡野さん。「昨年は赤みブラウンやカーキが主流でしたが、今年はグレーや紺など青み系が気になりました。単品のパウダーシャドウやジェルアイライナーに素敵なものが多く、ひとつ加えるだけでぐっと今年っぽく。女っぽいけれどアンニュイ、スモーキーなんだけどモダン…といった、こなれた雰囲気に仕上げることが多かったです。スキンケアはクリームがよかった！ お手ごろなのに、高い効果を感じさせるものも多かったです」

岡野瑞恵さん

資生堂ビューティクリエーション研究所出身。キュートからクールまで、のテイストをバランスよく取り入れたメークが得意。本誌でも「さりげな女度がアップする」と毎回大好評！

Tamae Okano

知的なこなれ感を出せるスマートカラーに注目

Foundation





1 ヘレナ ルビンスタイン プロディジー セラム ファンデーション 全7色 30ml ¥10,500

「美容液がそのままファンデーションになったような心地よさ。なめらかで、しっとりと吸いつくような仕上がりに感動」

2 パルファン・クリスチャン・ディオール ディオールスキン ヌード ルース ファンデーション SPF10 全4色 ¥5,775

「通常のパウダリーより軽い感触。ブラシでクルクルつけると、毛穴をカバーしつつ、さらりとシースルーマットな肌に」

Base



資生堂 インターナショナル クレ・ド・ポー ボーテ タンコントロール ブラン 17ml ¥8,400

「くすんだ肌を見事にカバーして、透明感を出せる下地。時間とともに肌と一体感を増すような、自然な仕上がりです」

Concealer



M・A・C スタジオ スカルプト コンシーラー NW25 ¥2,730

「軽い感触でピタッと密着するので、少量でもカバー力抜群。重ねても重くならないところが好き」

Powder



3 THREE コントラスト デュオ 01 ¥4,725

「ハイライトとシェーディングがセットになったプレストパウダー。超微粒子なので重ねても肌なじみがよく、自然な立体感が作れます」

4 ポール&ジョー フェイス カラー 16 ¥2,940

「クリアなのに大人っぽいピンクは、スモーキーな目元にしたときのチークとして大活躍。シアーなパールの輝きで、発色がとてもキレイ!!」

5 ケサランパサラン ピュアパール ヴァリエ 007 ¥2,100

「ありそうでなかった、ピンク色のキラキラルースパウダー。アイメークのポイントに使うと、決して甘くなりすぎず柔らかなニュアンスに」

Lipstick



6 エレガンス スウィート デュウ ルージュ №59 ¥4,200

「白浮きせず、かわいらしい口元になるベビーピンク。使い心地もなめらかで、今年のスモーキーな目元とのバランスも◎」

Gloss

7 イヴ・サンローラン・ボーテ グロス ヴォリュプテ №4 ¥3,675

「深みのある色ながら透明感のあるピュアな発色で、軽くて艶やか。"赤みリップ"の気分を取り入れたいときにぴったり」

Eyebrow



花王 ソフィーナ オーブ クチュール デザイニングアイブロウ コンパクト BR811 ¥3,360

「色味のバランスがよく、誰でも自然で柔らかい印象の眉が描けます。つなげれば柄が長くなるブラシも使いやすい」

Eyeshadow



NARS シングル アイシャドー 2068 ¥2,625

「ゴールドの輝きがモダンなエスプレッソブラウン。目のフレームを際立たせたり、ぼかしたりと幅広く使えます」

Eyeliner



ソニア リキエル ウルトラ アイライナー 03 ¥3,675

「明るすぎず、暗すぎずの上品なブルー。スモーキーアイの仕上げに使うと目元の清潔感がアップ。かなり使ってます」

Mascara



ジョルジオ アルマーニ アイズ トゥ キル 01 ¥4,410

「何度重ねてもダマにならずに、インパクトのあるまつげに。ボリュームはしっかり出るのに重くならない仕上がりです」



Okano's 2009BEST

THREE シマリング カラー ヴェール 20 ¥3,675

重くなりすぎない スモーキーアイの必需品

「シアーな発色としっとりぬれたように輝く質感が、これまでにない仕上がりをかなえるルースタイプのアイカラー。定番のスモーキーなグラデーションも、アイホールの中心や黒目の上の部分にこのアイカラーを重ねるだけで、今年らしい"こなれ感"が演出できます」

Q スキンケアの今年のベストは



c 資生堂 フューチャーソリューション LX トータル Rクリーム 50g ¥31,500

「肌のキメを整えて健やかな肌に導く夜用クリーム。使った翌朝は内側からふっくらした肌に。コクのある贅沢な感触と優しい香りも好き」

a ヘレナ ルビンスタイン プロディジー アイゾーン セラム 20ml ¥11,550

「シワっぽくなった目尻、たるみの目立つ下まぶたをしなやかに整える目元用美容液。肌になめらかさが出て、疲れた印象を払ってくれます」

d マックス ファクター SK-II スキン シグネチャー 3D リディファイニング マスク 6枚入り ¥14,175(編集部調べ)

「たるみが引き締まり、顔にメリハリが生まれるマスク。早朝の撮影の際にモデルに使うと肌がピンッとして顔の表情も一気にさえます」

b エスティ ローダー タイム ゾーン AW クリーム 48g ¥10,500

「肌を再構築するクリーム。しばらく使い続けたらシワが目立たなくなり、肌にハリが出たのは驚き！ 価格以上の効果があると思います」



Nakano's 2009BEST

THREE グラム タッチ リップグロス 13 ¥2,940

肌色までさえるすごい美人ベージュ

「間違ったグロスをつけると、場合によってはギラギラしすぎて唇だけが悪目立ちしてしまうことがあるので……色で、……ず、塗った……までさえる……めてくれます」

新ブランド、リニューアル…コスメ業界が大きく動いた年

'09年はコスメの当たり年！ ときっぱり宣言する中野さん。「THREEやアディクションといった新ブランドの誕生や大型リニューアルもあり、選択肢が広がった上、よりよくなった製品も多数ありました。個人的には、アイシャドウやグロスに入っているラメやグリッターなどの"キラキラ"が少し抑えられて、繊細なグラデーションや、質感を品よく楽しめるものが多くなったのがうれしかったです。スキンケアは使い心地を重視しますが、特に肌を完璧に覆ってくれるSK-IIの立体マスクに1票ですね」



中野明海さん

"赤ちゃんのようなピュア肌"を作るベースメークの達人。キュート、かつ洗練された魅力を引き出すセンスとテクニックは絶大で、多くの女優やモデルからオファーが絶えない。

ラメやグリッターの人気は一服傾向へ。大人向けアイテムが充実

Akemi Nakano

スキンケアの今年のベストは？



ックス ファクター SK-II
キン シグネチャー 3D
ディファイニング マスク
枚入り ¥14,175（編集部調べ）

上下2枚に分かれたスト
ッチ素材で鼻の凹凸にも
璧にフィットするマスク。
われている安心感で、満
度も違います」



ランコム アプソリュ βx UV 30ml ¥10,500

SPF50・PA+++と強力な
焼け止めにもかかわらず
けたことを忘れてしまう
ど快適。どんなファンデ
ーションとも相性よし！」

生堂 インターナショナル
レ・ド・ボー ボーテ
ボン
ネルジック
00g
10,500



石けん＝汚れを落とすも
、という概念を覆された
品。これで洗った後は、
キンケアをしたかのよう
なめらかでしっとり」

Eyeshadow



SUQQU ブレンド アイシャドウ EX-03 ¥7,140（限定発売品）

「ダークブラウン、グレーシルバーなど知的で品のよい目元になる考え抜かれた色の組み合わせ。一日中よれないところも素晴らしい」

Eyeshadow



M・A・C 6スモーク アンド ミラーズ アイシャドウ ¥5,775（限定発売品）

「M・A・Cのアイシャドウは色の出し方がすごくキレイ。いつも単色しかなく自分で移し替えてたので、パレットの登場は大歓迎！」

Concealer



THREE コレクティング コンシーラー 全2色 ¥5,775

濃淡2色のコンシーラーとフィックスパウダーがセットに。「カバー力と色出しのよさに感心。赤みも茶ぐまもキレイに消えます」

Cheek



RMK インジーニアス ジェリーチークス 全6色 ¥4,200

「今年リニューアルしてすごくよかった。ほかのアイテムに重ねても色が濁らず、キレイに発色して使いやすいです」（写真はJE-02）

Foundation



資生堂 マキアージュ モイスチャー クリームファンデーション UV 全8色 ¥4,200（編集部調べ）

「なめらかさ、カバー力、ツヤ…すべてが完璧。あくまで自然、違和感のない仕上がりなのに、確実に別人並みの美しさ!!」

Lipstick



ランコム ラプソリュ ルージュ 202 ¥4,200

「ランコムのリップも今年は特にベージュ系が美しかったです。大人の肌をすごくキレイに見せてくれるし、ツヤ感も素敵！」

Lipstick



M・A・C リップスティック シャイガール ¥2,940

「クリーミーな質感のコーラルベージュ。ほんのりピンクがかっているので肌色を選ばず使えます。ツルンとした質感も今年っぽい」

Eyeliner



カネボウ化粧品 ケイト フレーム インパクトマーカー ¥1,155

「メークの最後に、まつげとまつげの間を埋めるのに使います。簡単だし、ペンシルで塗り込むよりも軽くて自然な仕上がりに」

Eyebrow



資生堂 インテグレート ラスティング リキッドアイブロー 全2色 ¥1,050（編集部調べ）

「筆ペンタイプのアイブロウには珍しい、眉色になじむ自然な茶色が気に入りました。もちもよく、一日中キレイな眉をキープ」

Eyebrow



常盤薬品工業 サナ スーパー クイックアイブロウ EX 01 ¥1,260

眉尻用、眉頭用の2色が1本の芯にミックスされたアイブロウ。「ぼかしもエッジも簡単に効かせられて便利。自分で愛用中です」

Nail



資生堂 マキアージュ グロッシー ネールカラー PK146 ¥945（編集部調べ）

「指先を美しく見せる艶やかな白ピンク。女優のインタビューなどで品のいい手元を作りたいときによく使っています」

Nail



パルファン・クリスチャン・ディオール ディオール ヴェルニ 782 ¥3,150（限定販売品）

「黒に近いシルバーパープルが今の気分にぴったり。ひと塗りでモードな指先に。発色も上品だし乾きも早くて優秀！」

Gloss



アディクション リップグロス 006 ¥2,625

「パールやラメが多少入っているので、THREEよりも少し主張のある唇に。グロス命の人にはこちらが使いやすいかも」

Gloss



THREE グラム タッチ リップグロス 01 ¥2,940

「BESTに推した13番のベージュと同じく、肌美人効果がバツグン。もう少しキュートな雰囲気に仕上げたいときに活躍」

Mascara



イミュ デジャヴュ ラッシュノックアウト ¥1,575

「リニューアルしてすごく使いやすくなりました。ボリューム力は格段にアップしたのに、お湯で簡単に落とせるところが便利」

下地の飛躍的な進化で ベース作りも自由自在に

肌質、肌色問わず なりたい肌が作れる時代へ

'09年のメークはベースに始まり、ベースに終わったという千吉良さん。「下地とファンデーションの進化がすごかったですね。下地はツヤもうるおいも毛穴カバーも…とひとつで何役もこなしてくれるものが多く、あえてファンデーションにまぜて理想のうるおい感を演出する、なんて使い方も楽しくて。つるんとしたピュア肌には、アイラッシュで目ヂカラを強調した遊び心のあるメークが映えました。スキンケアは、遺伝子レベルで働くハイテク美容液に感動！ スプレミヤはここぞというときの頼みの綱にしています」



千吉良恵子さん

LA DONNA所属。見るものすべ
ハッピーにしてしまう、キュート
福感あふれるメークが得意。つる
したなめらかさと立体感のある、
スメークテクニックにも定評あり

Keiko Chigira

Cheek



ジルスチュアート ミックスブラッシュ コンパクト 10
¥4,725

「赤系、茶系、ピンク系と何パターンも色を作れるので、その日の気分で表情を変えて楽しめます。ビジュアルも大好き♡」

Base



アルビオン エクシア AL リフティングカラー SPF15 PA+ 全3色 20㎖ ¥6,300

「絶妙なカバー力とツヤ感で、肌のトラブルを一掃。ファンデーションに混ぜてツヤ肌にしたり、ハイライトに使ってもOK」

Foundation



ポール&ジョー ライト クリーム ファンデーションS 全6色 32g
¥5,250

「すごくのびがいいのに、肌にピタッとフィットして立体感のある顔に。保湿力も申し分なく、つけたほうがうるおうほど」



Chigira's 2009BEST

リサージ ボーテ 霞パウダー〈クリア〉
¥7,980

ベースの仕上げにひとハケがお約束！

「日本人のオークル肌にこれほど合う色は初めて。微量なパール感で正に霞のヴェールをまとったようなピュア肌になります。ゴーグルゾーンにひとハケすれば透明感が確実にアップ。これなくしてベースは完成しないといっていいほど」

Eyeshadow



エスト エモーショナル マルティプル アイズ 07
¥5,775

「同様の色調はほかにもあったけれどこれがベスト！ 粉浮きせずピタッとついて、繊細なパール感がお見事。ヘビロテしました」

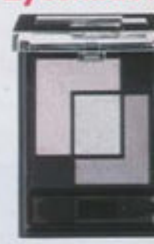
Eyeshadow



カネボウ化粧品 ルナソル スターシャワーアイズ 01
¥5,250

「ボルドーやサーモンオレンジが入ったブラウン系パレット。女性らしさを強調しつつ、さりげなくあか抜けた表情にしてくれます」

Eyeshadow



カネボウ化粧品 ケイト リフレクトミラーアイズ PU-2 ¥1,470

「これひとつでおしゃ
がグッと上がるグレイ
ュなモーヴ。クールす
リップの色を選ばない
誰でも使いやすいはず

Eyeliner

RMK インジーニアス ジェルアイライナー 01
¥3,360



「付属の平筆でまつげの間を埋め込むのに使います。速乾性があって時間がたってもはげれ落ちずに、目ヂカラをキープ」

Mascara base

ランコム オシィラシオン パワーブースター
¥4,725



「電動式なのでブラシを左右に動かさなくても毛の根元からしっかり液をつけられます。ボリュームの少ない下まつげに◎」

Eyebrow



カネボウ化粧品 コフレド ブロウメイクコンパクト BR-40 ¥3,150

「日本人の眉色にぴっ
でぼかしも簡単。右端
リームカラーは眉尻な
細いラインが簡単に描
す。ひとつあると便利



Gloss

ジルスチュアート ジェリー リップグロス 16 ¥2,310

「立体感、パール感が絶妙なはんなりとしたピンク。どんなリップに重ねても相性がいいので、撮影で使わない日はないほど！」



Gloss

資生堂 マキアージュ パーフェクトグロス BE360 ¥2,100
(編集部調べ)

「つけた瞬間から唇に立体感が出て、シワも目立たずつるんとしたうるおい感が持続します。フレッシュさを残しつつキュートな顔に」



Lipstick

花王 ソフィーナ オー クチュール デザイニ ステイルージュ BE
¥3,360

「少しピンクを含
づきのベージュ。
フィットして主張
ぎず、華やかさも
ない。正にツボを
た万能カラーです

スキンケアの今年のベストは？



エスティ ローダー アドバンス ナイト リペア SR コンプレックス 30㎖ ¥8,400 50㎖ ¥13,125

「リ…ル…プル前から…ィトリペアのセラム、つけるとす…に肌が「モチッ」と柔らかくなるのがうれしい」



ランコム ジェニフィック 30㎖ ¥10,500

「感触がとても心地よく、スーッと肌に浸透して内側から元気になるかのよう。デイリー使いにぴったり」



シスレー スプレミヤ 49g ¥78,750

「使った次の日にはファンデーションののりが確実に違う。現状維持ではなく肌が若返る手応えがあります」

シアーな王道パレット&
ファンデーションで
抜け感のある顔が今の気分



高橋里帆さん

トレンドをバランスよく取り入れた好感度の高いメークで、美容誌からファッション誌にまで引っ張りだこ。ご本人の明るく親しみやすいキャラクターもあり、モデルからの指名も多数。

質感が工夫されて肌も目元も失敗知らずなアイテムが多数登場

程よく抜け感のある表情がテーマだったという高橋さん。「ファンデーションは単なる薄づきではなく、キメや毛穴もカバーしながらナチュラルに仕上がるものが多く見られました。アイシャドウパレットも例年になく充実していた印象。グレー×プラム、カーキ×赤みブラウンなど絶妙な甘辛バランスでシアーに発色するパレットは、ひとつあるだけで今年っぽい目元になるはず。スキンケアは保湿を重視。肌の内側はもっちりうるおうのに表面はサラサラになる、ランコムの化粧水や



**資生堂 マキアージュ
フェースクリエーター (3D) 66
¥2,940** (編集部調べ)

**肌なじみ抜群の質感で
ナチュラルな小顔を演出**

顔の陰影をコントロールするチーク&フェースカラー。「ひと目見た瞬間、絶妙なヌードトーンピンクに食いつきました(笑)。顔に透明感を与えつつ、ほんのり血色がよく見えてリラックスした表情に」

Takahashi's 2009BEST

Riho Takahashi

Eyeshadow



**ジルスチュアート
イルミナンス アイズ 08
¥5,250**

「ジルならではの大粒のキラキラ感がたまりません/ なめらかに密着するのにシアーな発色なので、クールすぎず凛とした目元に」

Base



**ランコム ラ バーズ
イドラ グロー
30ml ¥5,040**

上品なパール感のメークアップベース。「薄く全体にのばして、ハイライト部分のみ重ねておけばファンデーションは薄づきでOK」

Foundation



**ゲラン パリュール パーリー
ホワイト ブライトニング
フルイド ファンデーション
全6色 30ml ¥7,770**

「フィット感がよく、毛穴もくすみもキレイにカバーするのに厚塗り感はなし。肌に薄くのばすだけで真珠のようなツヤ肌が完成」

Foundation



**ポール&ジョー
ライト クリーム
ファンデーションS
全6色 32g ¥5,250**

「のびがよく、しっとりとうるおいのある肌に仕上がるリキッドファンデ。肌にほんのりツヤが出て、明るくトーンアップします」

Cheek



**アディクション
ブラッシュ 06
¥2,940**

「一見ビビッドですが、とても薄づきで使いやすい。頬の高いところにおいて指でのばせば、ポッと頬を赤らめた少女のような印象に」

Eyebrow



**ポール&ジョー
アイブロウ ライナー
03 ¥2,625**

「究極の細さと適度な軟らかさでどんな繊細なラインも自由自在。色も日本人の肌色にぴったりのオリーブブラウン。手放せません」

Eyeliner



**カネボウ化粧品
ルナソル コントラスティング
Wアイライナー
02 ¥2,625**

「黒ほどきつくならないオリーブグリーンは囲み目に◎。パールが強いほうは下まぶたに。キラキラ輝いて目元に抜けが生まれます」

Eyeliner



**RMK
インジーニアス
ジェルアイライナー
EX01 ¥3,360**

「女らしく艶めく目元に欠かせない、ピンクのキラキラライナー。下まぶたの際に添えたり、インサイドに入れてもキレイです」

Eyeshadow



**パルファン・
クリスチャン・
ディオール
サンク クルール
173 ¥7,875**

「グレー×パープルの組み合わせがおしゃれ。パールが品よく入っていて、腫れぼったくならない。今年のプラム系ではイチオシです」

Cheek



**カネボウ化粧品
ルナソル
カラーリングチークス
03 ¥2,625**

「肌の奥からにじみ出るような自然な発色でどんなメークとも相性バツグン。3色を混ぜたり、右端だけをハイライトに使うことも」

Gloss



**NARS リップグロス
1645 ¥3,150**

「唇をナチュラルに仕上げたいときに便利なピンクベージュ。ビニールみたいなツヤが出て、唇の色ムラもキレイに消してくれます」

Q スキンケアの今年のベストは?



**コスメデコルテ AQ
リペアクリーム ホワイト 30g
¥21,000**

「公私ともに活躍中。のびがいいので軽くマッサージしながら使うと、つるんとしたメークのりのいい肌になります」



**エスト インナー
ホワイトニング
コンディショニング
ローション 120ml
¥6,300**

「美白系ローションなのに粉っぽさがまったくない。肌が吸いつくようなみずみずしさはやみつきになります」



**ランコム
プリモディアル SR-O
ローション II
(とてもしっとりタイプ)
200ml ¥5,775**

「とろみがあるのにベタつかず、肌がモチモチに。浸透が早いので次の化粧品がすぐに使えるのもうれしい」

アーティストが選んだ ベストコスメセットを合計21名様にプレゼント!!

本企画で７名のヘア＆メークアップアーティストが選んだイチオシコスメを、セットにしてそれぞれ３名様、計21名様にプレゼント。
欲しいセットの番号をP.236についているアンケートはがきにご記入の上、どしどしご応募ください。お待ちしています！

4 ３名様



Okano's **selection**

岡野瑞恵さんセレクト

THREE シマリング カラー ヴェール 20、ヘレナ ルビンスタイン プロディジー セラム ファンデーション、ソニア リキエル ウルトラ アイライナー 03、エレガンス スウィートデュウ ルージュ No.59、花王 ソフィーナ オーブ クチュール デザイニングアイブロウコンパクト BR811

3 ３名様



Yamamoto's **selection**

山本浩未さんセレクト

エスト クリームメイクアップ アクティブオーラ モイスト、シュウ ウエムラ アイブロー ジェル シール ブラウン、シュウ ウエムラ ルージュ アンリミテッド PK321、RMK ミスティーク アイズ 03、カネボウ化粧品 ルナソル スターシャワーアイズ 01

2 ３名様



Shimada's **selection**

嶋田ちあきさんセレクト

パルファム ジバンシイ ル・プリズム・イシム 82、NARS シアーグローファンデーション、THREE カラー ヴェール フォー チークス 04、アディクション ブラッシュ 05、ブリリアージュ フェイスパウダー モア インプレッションズ

1 ３名様



Fujiwara's **selection**

藤原美智子さんセレクト

THREE ブリリアント パフォーマンス アイペンシル 08、カネボウ化粧品 トワニー グラマシー アイカラーセット 07、アディクション アイシャドウ 016P、ボーテ ド コーセー エスプリーク プレシャス ドレスオングロッシー ルージュ BE380、リサージ ボーテ 艶クリームファンデーション

プレゼントの応募要項

●P.236についているはがきのアンケートにすべてお答えいただき、ベストコスメプレゼント番号１～７の中からご希望の商品番号を明記の上、編集部にお送りください。

●ファンデーションの色はすべて標準色となります。
●商品の発送に必要ですので、住所は都道府県から忘れずにお書きください。
●締め切りは12月20日（日）です（当日消印有効）。
●厳選な抽選の上、当選者を決定します。当選者の発表については、商品の発送をもって代えさせていただきます。
●アンケートは『美的』記事作成の参考にさせていただきます。はがきは編集部で厳重に管理し、それ以外の目的では使用いたしません。また６か月を超えて保有することはありません。
●雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に当選できない場合があります。

7 ３名様



Takahashi's **selection**

高橋里帆さんセレクト

ジルスチュアート イルミナンス アイズ 08、アディクション ブラッシュ 06、カネボウ化粧品 ルナソル カラーリングチークス 03、ランコム ラ バーズ イドラ グロー、NARS リップグロス 1645

6 ３名様



Chigira's **selection**

千吉良恵子さんセレクト

リサージ ボーテ 霞パウダー〈クリア〉、RMK インジーニアス ジェルアイライナー 01、ランコム オシィラシオン パワーブースター、ポール＆ジョー ライト クリーム ファンデーション S、ジルスチュアート ジェリー リップグロス 16

5 ３名様



Nakano's **selection**

中野明海さんセレクト

THREE グラム タッチ リップグロス 13、THREE コレクティング コンシーラー 01、M·A·C リップスティック シャイガール、RMK インジーニアス ジェリーチークス JE-0[illegible]、カネボウ化粧品 ケイト フレームインパクト[illegible]ーカー BK-1

 ●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242～243ページにあります。



温泉の恵み

美しい素肌は、人生を豊かにする。

「温泉蒸しタオル美容」とは、熱と水分によって活性化し、素肌を美しくするという、「天然温泉ミネラルイオン」のスキンケア効果を生かすため開発したイオン化粧品独自の美容法です。



美しく生きてほしい
ION イオン化粧品

「温泉の恵み」はイオン化粧品の登録商標です。

☎072-368-2222

www.ion-cosmetics.jp



… Watanabe
…誌やサイトの美[illegible]ページで構[illegible]手がける
…ジャーナ[illegible]。本[illegible]をまとめた[illegible]渡辺佳子
…でかけビューテ[illegible]ホットGU[illegible]発
…最新情報は、「テ[illegible]クマヤコン[illegible]」
…版、またはモバイル版で日々[illegible]中。
…スト／網中いづる　撮影／阿部若菜　デザイン／最上真千子

添加物など使わず、食の安全と栄養に
こだわったお弁当が今月のトピック。
割烹料理店から発信されるマクロビお弁当
「和正食」、そして亀戸大根とは、
いったいナニモノ…？

江戸野菜、亀戸大根を使用した美味なるマクロビお弁当



今月のおでかけ先

東京・亀戸

亀戸升本（ますもと）と「和正食」





亀戸升本 本店　東京都江東区亀戸4-18-9　☎03・3637・1533 hours：11:30-14:30　17:00-21:30、土日祝11:00-15:00、17:00-21:00。access：ＪＲ亀戸駅より徒歩約6分。10月に亀戸升本新宿店もオープン。ほぼ同じメニュー展開。東京都新宿区西新宿2-1-1 三井ビルB1 ☎03・3346・2161 hours：11:30-14:30、17:00-22:30　土曜夜17:00-21:00　ウェブ：www.masumoto.co.jp

■今回ご紹介している「和正食」弁当の取り扱いは、丸ビル店☎03・3284・8858、新宿伊勢丹店☎03・3356・2166、亀戸のすずしろ庵☎03・5626・3636の各直営店のほか、ナチュラルハウス青山店☎03・3498・2277、ナチュラルハウスアトレ目黒店☎03・6408・8454での扱いもあり。ナチュラルハウスでは曜日によっては扱いのない日もあるので、入荷の詳細は店舗に直接問い合わせを。またＨＰからの注文も可能（予約は２日前まで）。お弁当に関する問い合わせは一括して、☎03・5609・1898まで。





↑升本名物の「亀戸大根あさり鍋」１人前¥2,415（写真は２人前）。江戸時代から親しまれてきた亀戸大根は、水分少なめでキメ細かくカブに近い食感なので、味噌で炊く江戸前の「あさり鍋」と相性がよい。←麦ご飯に大根の葉としょうがで味つけした菜めしは、亀戸大根のスライスをのせ、熱いだし汁をかけていただく。特製のピリ辛調味料「南蛮漬け」と亀戸大根の「たまり漬け」も添えられる。

…月の関連フード





亀戸大根は茎が白く葉が柔らかい[illegible]部分[illegible]程度、長さ[illegible]約200g足らずの日本一小さな大根。写真の亀戸大根寿司（１カン¥165）や、亀戸大根まんじゅう、亀戸大根ステーキなど、升本ではこの大根を使った数々のオリジナル料理を揃えている。

江戸時代、亀戸周辺に自生していた亀戸大根

亀戸大根は江戸時代に、升本本店の[illegible]「おかめ大根」と[illegible]大根と呼ばれるようになったそう。[illegible]なくなったため、升本では[illegible]に減農薬栽培を依頼している。10月末～４月は東京の葛飾区や江戸川区の農家から。東京で収穫できなくなる５～10月は北海道などの農家から供給してもらっている。

マクロビオティック「和正食」弁当とは？

古くから親しまれてきたおばあさんの時代の日本食を見つめ直し、食養の理論に基づいて
開発されたお弁当。肉、魚、乳製品、精白糖、添加物、化学調味料を一切使わず、
機械も使わず、細部まで丁寧に手間をかけ、専用の調理場で手作りされている。

一 輝 きらめき ￥780 〜今年発売〜

日本育ちの野菜がミニサイズで少量ずつ多彩に詰められて。



◆口取
厚揚げの江戸前味噌焼き・胡桃のせ
あわ麩田楽
大豆胡麻揚げ
蓮根ボール青のりまぶし
ひじき煮
昆布佃煮
梅干し

◆野菜煮物
さつま芋　白しめじ　カボチャ
ニンジン　ゴボウ　わさび菜

◆ごはん
そぼろ風・玄米ごはん

◆こだわり
南蛮漬け　たまり漬け

二 凛 りん ￥945 〜今年発売〜

身体の中から美しくをテーマに、美白・美肌をめざして。



◆口取
ベジロール豆乳あんかけ小豆のせ
茄子とアボカド湯葉オーブン焼き
酢どりミョウガ
さやえんどう
大根餅　昆布佃煮

◆野菜煮物
山芋　白シメジ
カリフラワー　高野豆腐

◆ごはん
五目玄米稲荷
こがし醤油玄米飯

◆こだわり
南蛮漬け　柚子大根

◆甘味
小豆林檎茶巾甘酒ソースあんずのせ

三 健 すこやか ￥945 〜今年発売〜

身体の中から美しく、バランスの取れた食生活をめざして。



◆口取
大豆唐揚げ茄子トマト煮
生湯葉しゅうまい
切干大根
あわ麩田楽　ひじき煮
昆布佃煮　梅干し

◆焼き野菜
白しめじ　長芋　ズッキーニ　大根餅
白舞茸　ししとう

◆野菜煮物
さつま芋　大根　ニンジン　ゴボウ
ヤングコーン　絹さや　蓮根　高野豆腐

◆ごはん
大豆照り焼き玄米飯

◆こだわり
南蛮漬け　たまり漬け

四 和 なごみ ￥1,155

季節の食材を取り入れた、月替わりの基本的お弁当。



◆口取
大豆唐揚げと蓮根の味噌煮　大豆胡麻揚げ
ニンジンと大根のほうれん草きんぴら
よもぎ麩くるみ田楽
ひじき煮　昆布佃煮　梅干し

◆焼き野菜
茄子　長芋　白しめじ
ヤングコーン　ししとう

◆野菜煮物
ゴボウ　高野豆腐　車麩吉野煮　ニンジン
大根胡麻味噌　いんげん　赤ピーマン

◆ごはん
赤米玄米飯　さつま芋玄米飯

◆こだわり
南蛮漬け　たまり漬け

今もこれだけ自然食が叫ばれていても、添加物や化学調味料から逃れられずにいるお弁当界に大革新！なんと、専門の料理人が、昔ながらの調理法で一から作る手間暇かけたお弁当。さらにそれだけではなく、肉、魚、卵、乳製品なし、精製された白い砂糖、添加物、化学調味料も使わないという食養生のこだわりを持って作られたお弁当が東京に登場したのです。健康や食の安心・安全に気をつかっている人にはこのうえなくありがたい。その名も「和正食（わせいしょく）」というお弁当です。

戸に本店のある升本という割烹料理屋さん。升本さんはデパートや駅ビルなどにお弁当コーナーを持っていますが、元々、普通のお弁当でも、保存料や合成着色料を使わない職人の手作りが基本。そのため、お弁当にありがちなくどさや濃すぎる味がなく食後スッキリ、胃腸にももたれないため、歌舞伎や観劇のお供に求める人が多く、早々に売り切れている日もあるほど。その升本さんが、社長の発案で究極の健康志向のお弁当を作ろうと企画し、商品化したのがこの「和正食」なのです。

の先生から指導を受けながら、3、4年の試行錯誤を経て、ようやく、見た目の色彩も美しく、食べても美味しいものができたのが、1年前くらいなのです」というお話でした。なにしろすべてを自前で、昔ながらの製法でがモットーなので、玄米を炊くところから始めるため、料理人は毎朝3時ごろから仕事に入るそう。砂糖のかわりに果汁で甘みをつけるなど、細部まで手抜きなく、身体によい和の正しい食事を提供したいという思いがこめられているのです。その思いそのままに、このお弁当は

ていただくとわかると思いますが、小さなお弁当のスペースに驚くほど多種の野菜が多様な調理法で準備されていて「さすがは職人さんが創意工夫の結果作り上げた割烹ならではの養生食だわ」と感心させられます。今は健康志向の女性たちを中心に、男性にもかなりのリピーターが増えつつあるそうですが、今後はアトピーに悩んでいる方々や病院にも情報発信し、「和正食」をもっと多くの人に広めていきたいとのことでした。

お弁当にも入っていますが、升本さん伝統の味のひとつが、亀戸大根

でつけこんだもの）。亀戸は昔は耕作地帯で、1860年代に江戸野菜の亀戸大根が栽培されるようになったそう。今では幻の大根となってしまったこの小ぶりな大根を、升本さんでは他の土地で減農薬栽培してもらい、さまざまな伝統料理として今に伝えています。写真で紹介しているあさり鍋はその代表的なもの。山盛りの野菜と亀戸大根、国産生あさりを秘伝の味噌だれで煮込む豪快なお鍋は、これも絶対試す価値あり♪ほかほか温まり、消化もよいので、年末年始の会食にもお薦めです。


Natural
Cool
ージュ系のワントーンで
んわりと抜け感のある
しい表情に!
クの解説は180ページへ
ース¥10,395(ジオン商事〈クロイス
ネックレス¥26,250(ヴァンドー
ダ〈プラス ヴァンドーム ジュエル〉)
輝きある
新メークアップに夢中!
vimee.net
hudie.com



Vivid
Funny

パンキッシュだけどカワイイ♡
甘辛バランスが絶妙な
キューティフェース

メークの解説は181ページへ

ワンピース¥61,950（シップス 銀座 ウィメンズ店（メグ ササキ）） ネックレス¥16,800（クシュカ） イヤリング¥9,870（アビステ）

メークするワクワク感を盛り上げます！

思いのままに色遊び！

〝私らしさ〟を

洗練された「色」と「質感」。大胆にして繊細な色のハーモニー。
「エレガンス」のメークアップが愛されている理由だ。
そのメークアップがこの秋、生まれ変わった。
思わず手にしたくなるパッケージ、
必ず肌にのせたくなるカラーバリエーション。
このコスメたちのおかげでメークはもっと楽しくなる！

…たエレガンスのメ…イテムを手にとった千吉良さん。…3色セットのア…シャドウ16種、スパイスカラー…だリップ20色、プ…トしだいでニュアンスの楽しめるフェースカラー8種を始めとする、アイテムとカラーバリエの豊富さにまずびっくり。「パッケージや色数の多さなど、手にとるだけでワクワクするようで、メーク心を刺激されますね。特にアイシャドウは、プロとしてもトライしてみたくなる色の組み合わせが新鮮。この色をどう使おう？　と新しい自分の顔を見つける楽しさも体験できるのではないでしょうか」



Chigira's select

「メーク心を刺激する色、質感、見た目に魅力を感じます！」by千吉良恵子さん

Natural Cool

…眉、頬、唇…、すべて…フトブラウンで柔らかくまとめて



…w to Make-up

…溶け込むようなベージュ＆ブ…だけで優しく仕上げたメー…アイメークは2で自然なグラ…ションをつけ、5で下まつげ…サイドラインを入れ、6で…ぶたと下まぶたの目頭1/5を…でやや太めにアイラインを。…マスカラを上下にたっぷりと…。眉は4の眉マスカラのみ…ンを揃える。チークは1の…をミックスしながらブラシ…、頬骨に沿ってふんわりと。…は7を直接唇にたっぷりと…艶やかに仕上げる。



…中央のブラウンをアイホール…にぼかし、右のややゴールド…あるブラウンを目の際からグ…ーションをつけてぼかす。左…ージュを眉下にON。

…ンドし…ことで…なる…カラストーム 06 ¥6,825　2…なし…のアイカラー。08は使いやすい…ール感もナチュラル。ファンタム アイズ 08 ¥6,615　3定…のマスカラは…ラ…マスカラ BK1 ¥4,200　4…メークの…を。アイブロウ マスカラ BR25 ¥3,675　5なめらかな…プロからも絶大な人気のペンシル。07はインサイドに。ス…イト アイライナー 07 ¥4,200　6黒より柔らかい印象に…するブラウンのペンシルアイライナー。ステラナイト アイラ…ー 02 ¥4,200　7ベージュにはさみ込んだパープルが透明…ある自然な輝きをプラス。スパイスショット ルージュ 13 ¥…5



…のために選んだのにナチュラルなベージュ系と、ネイビーがポイントのアイカラー。デイリーに楽しみたいカラーレスのメークと、目元をダーク系で囲んだ個性的なメーク、まったく異なるふたつの表情を引き出してくれた。

「この冬は、がんばりすぎない少しゆるい感じのメークに注目しています。今回のパターンはひとつはそれを象徴するベージュ系でまとめた印象のメーク。もうひとつは目元の囲み系メークですが、ブラックではなくネイビーとパープルを選ぶことで抜け感を作ってゆるさを表現。自分なりの色選びや組み合わせで、自分の可能性をどんどん広げていってほしいですね」

Vivid Funny

ネイビー&パープルの囲みEyeで強さとかわいさの好バランス





2中央と左を混ぜてまぶた全体にぼかし、3左のネイビーを上まぶたのアイホール内側にしっかりとぼかす。下まぶたの目頭寄り1/5を残して3右のパープルを。



How to Make-up

目の周りを囲むアイシャドウに
イビーとパープルを選ぶことで
わいらしさをプラス。アイライ
ーは6の黒のリキッドに、3の
イカラーの中央のダークグレー
重ねてフレームラインを強調。
まぶたのインサイドには右ペー
5のホワイトを使用。5の黒マ
カラをつけた後、7のつけまつ
を。目尻タイプなので悪目立ち
ず自然。眉は4の眉マスカラの
でさりげなく仕上げて。1のチ
クと8のリップはほんのり赤み
感じるナチュラル系。

1肌なじみのよい自然な色。ブラシで混ぜることで色や質感を調
しやすい。オーロラストーム 01 ¥6,825　2上質な輝きを添
るホワイト系のバリエーション。ファンタム アイズ 05 ¥6,61
3いろいろな楽しみ方ができる3色の組み合わせ。ファンタム
イズ 10 ¥6,615　4アイブロウ マスカラ BR21 ¥3,675
ブラックスターラッシュ マスカラBK11 ¥4,200　6定番人気
リキッドアイライナー。繊細なラインがスーッと描ける。アイラ
ナー パーフェクト BK10 ¥3,885　7全11種類のつけまつげ
定番として発売されるのも話題。使い方しだいでデイリーからイ
ントメークまで楽しめる。ラヴィッシュ ラッシュ スパークル SC
¥3,150　8自然でキュートなピンクリップ。今回のメークを
しみやすくしてくれるキーカラー。スパイスショット ルージ
11 ¥4,725

撮影／石倉和夫（人物）、大原敏政（静物）
ヘア&メーク／千吉良恵子（LA DONNA）
スタイリスト／はやし美穂　モデル／仲川希良
デザイン／最上真千子　イラスト／ヨモギ田リョオコ
構成／近内明子（本誌）

●協力／エレガンス コスメティックス
0120・766・995
http://www.elegance-cosmetics.com

ケアで、ふっくら幸せ肌に！

肌も心も満たされるイグニスのスキンケアに、冬肌をサポートするアイテムが仲間入り

がつっぱったり、カピカピに乾燥したり…
度が低く寒さが厳しい冬は、肌にとっても
酷なもの。そんな冬へ向け、イグニスから肌&
ディにうれしいサポートアイテムがお目見え。
に見逃せないのが美容液。
っくらハリを与え、弾みのある肌へ導き、
までほっこり幸せ気分に！



然酵母のパンみたいに っくら！ リ対策エッセンス

い"プランプショット"というネーミングどおり、肌になじた瞬間からふっくらと肌を満たし、パンッと弾むようなハもたらす手応えの高い酵母エキス(加水分解酵母エキス・)配合の美容液。角質層のすみずみまでアプローチしてを高め、ふっくらと肌をもち上げつつ、指が吸いつくよう感触へと引き上げてくれます。リッチで濃密なテクスチ&優しくみずみずしいハーブの香りのトリコに！ イグニ'プランプショット 40ml ¥10,500

お手入れのポイントは…



お手入れの最後に、適量(ポンプ2～3プッシュ)を手のひらにとり、顔全体になじませます。顔の中心から外側に向かって円を描くように。

▼



その後、手のひらで顔全体を覆うようにハンドプレス。しっかりと美容液を届けることで、よりふっくらハリのある肌を感じて！

冬こそ、肌&心にふっくら幸せチャージ！

吐く息が日に日に白く、空気が徐徐にひんやりと…本格的な冬の到来を肌で感じる今日このごろ。この季節、肌は寒気&低湿度で乾きがちになる上、1年の疲れがドッと現れていつも以上にしぼんで、寂しげな印象に見えがち。肌がみずみずしくうるおって、ふっくら満たされていれば自分はもちろん、周りの人をも幸せな気持ちにすることができるのに…。

そこで注目したいのが、イグニスからこの冬発売の美容液「プランプショット」。濃厚感たっぷりのリッチなテクスチャー&ハーブガーデンの中にいるような、心までハッピーになる香りで肌を包み込み、瞬時にパンッと指が弾むほどのふっくらハリのある肌へと導いてくれます。

そのほかにも目元用オイルやリフレッシュバーム、香り高いバスエッセンスなど、見逃せない新製品がお目見え。厳しい寒さで心が折れそうになる冬でも、肌がふっくら弾めばほっこり幸せ気分に！ 使った瞬間から心まで満たされるイグニスのケアアイテム、冬こそ味方につけたい

冬支度スキン



トラブルフルな目元を 優しくいたわる、なめらかなアイオイル

ほかの部位に比べて皮膚が薄く皮脂が少ない上、まばたきや長時間に及ぶパソコン作業などで日々酷使している目元のための、アイトリートメントオイル。カメリアオイル(ツバキ油・保湿)をはじめ、保湿・柔軟効果のある植物油を配合。ライトな感触ながらも頼もしいうるおいキープ力が。ふっくらとキメの整った明るい印象の目元に。イグニス エモリエンタル アイ 12㎖ ¥5,250



プッシュして手軽に気分転換! フェース&ボディ用のバーム

リフレッシュ感のあるスパイシーな香りのバームは、こめかみや口角、耳の後ろなど、気になるところをプッシュするのに使ってみて! やや固く密着感に優れたベースなので気になるところにピタッと指がとどまり、心地よいマッサージをサポート。スキンケアの最後や夜のリラックスタイムはもちろん、日中リフレッシュしたいときにも。イグニス ファンクション キー 2.6g ¥2,100



肌も心も安らぎで包み込む 至福のときを作るバスエッセンス

バスルームいっぱいにハーブのみずみずしい香りが広がれば、バスタイムが極上の癒しに! 右/ラバンジン、ユーカリプタス、サンダルウッドなど、さまざまなハーブでアレンジされた香り。まるでハーブ園にいるようなゆったりとしたひとときに。イグニス バスエッセンス ハーバルハーベスト 左/輪切りにしたレモンやオレンジを浮かべているみたい! 気分さわやかな柑橘類の香りで、体が芯から温まるバスタイムを。同 ホットシトラス 各280㎖ ¥2,625

サイトにアクセスしてサンプルをGET!

イグニスのモバイルサイトにアクセスすると、
この冬の大注目アイテム
「ブランブショット」のサンプルクーポンがもらえます!
取り扱いショップ情報も要チェック。

撮影/恩田はるみ スタイリスト/石井くみ子 イラスト/もと潤子 デザイン/加藤りえ子 構成/門司紀子

●協力/イグニス 0120・664・227 http://www.ignis.jp

今月のおすすめ
大髙博幸さんが選ぶベストバイ

いよいよ街でもクリスマスムードが盛り上がってきました。コスメ業界でも、先月に引き続きクリスマス限定品が続々登場！
というわけで、今月はそれらの限定コスメを中心に、機能性に優れたメークアップアイテムetc.をピックアップ。
これら優秀コスメを味方につけて、年末のイベントシーズンに備えよう!!

3



肌リズムを整え、活力と幸福感をもたらすセット

36年のヴェレダのモチーフ&レトロなアルミ缶がトレ・トレ・チャーミング。セットの内容は、ワイ
ドローズラインのモイスチャーローション50mℓ＋モイスチャークリーム30mℓ＋ナイトクリーム10
計3品のスペシャルサイズ。ストレスやライフサイクルの乱れによって活力とバランスを失った
、イキイキとしたハリ&明るさをもたらします。フェアトレード契約を結んだトルコの農場から
オーガニックローズの精油etc.が、肌と心を幸福感で包み込む…。エイジングが気になる肌&パワ
不足でしおれ気味の肌に、スキンタイプを問わずオススメです。ところでこのヴェレダ、今日のよ
"エシカルコスメ"という概念さえ存在しなかった1921年にスイスで誕生。以来88年間、自然の
だけを使って医薬品&化粧品&健康食品を製造。自己治癒力を取り戻すor高めるという姿勢をガ
なまでに貫いているブランドです。今回はその素晴らしさを知る絶好のチャンス。プライスもフ
、買い損なったらソン！って感じ。他に水分保持力を高めるアイリスラインのセット（¥
90）もあり。ヴェレダ　ワイルドローズ スキンケアセット　¥5,040（12月1日限定発売予定）

1



1 アイケアしないなんて来春は花が咲くかしら？

このところ毎月のようにアイケア製品を紹介していますが、それだけ重要なんだと理解していただければ嬉しいです。今回はイグニスのアイオイルをピックアップ。軽く滑らかな感触なので、特に重めのアイクリームになじめないタイプの読者には、かえって使いやすいかもって思いました。親和性に優れ、肌をほぐすように浸透。目元の皮膚をふっくら整え、明るい印象へと導きます。ところで…、先月号に書いて好評を得た「アルプス一万尺（アメリカ民謡）」の替え歌（BAの教育用に僕が作ったモノ）、アンコールに応えて歌わせていただきます（笑）。"まばたき一万回　小ジワが増えるよ。アイケア忘れず　朝昼晩♪"。But、このオイルは朝晩のケアの最後に使用するだけでOK！　イグニス　エモリエンタル アイ　12mℓ　¥5,250

レグランスマーチャントが
でる、
ルンの音色と共に…

バターをたっぷり配合、トロけるような
ーホワイトのボディクリーム。香りづけ
いられたのはマダガスカル産のヴァニラ
って（ちょっと独特な香調なのかも。誰
知ってるヴァニラの香りとは、かなり異
タッチです）。キャップのラベルのイラス
、草花が活けてあるのはヨーロッパ伝統
歓喜を呼ぶホルン（角笛）。そのホルン
きながら香料を売り歩く素朴な少年の姿
に浮かびます。牧歌的&懐古的なこのボト
眺めたり撫でたりするだけでロマンチッ
気分に誘われてしまう…。ロクシタン
ヴァニラ ボディクリーム　200mℓ　¥
75（11月26日限定発売予定）

4



2



4 かつてない明るい煌き！ピュア&スパークリング！

透明ジェルベースにきらきら輝くシルバーグリッターをちりばめたアイラッシュメーク。その煌きは徹底的にピュア&スパークリング！　まつげの先端にチョンチョンチョンとのせるだけで、眼差しを大胆かつ華やかに演出します。説明によると、アイブロウの仕上げにもとのコト。でもそれ以上に、まつげの際へライン風にorまぶたに幅広く散らすと、コレまたとってもカワイイ目元に！　ヘンに固まったり、刺激を感じたりするコトはありませんでした。こんな話をするとジバンシイのPRさんは迷惑なさるかもしれませんが、本当にキレイに仕上がったので書かずにはいられません。P.S.煌きを100%生かすために、まつげにつけたマスカラが完全に乾いてからチョンチョンしてね。パルファム ジバンシイ　ラッシュ・スパークル　¥4,095（12月4日限定発売予定）



5

2 本物のチョコと間違えられそう…

この2～3年、チョコをイメージしたリップカラーがポツリポツリと登場していますが、コレはその極めつけ。アソートボックスから形状&色とフレーバーまで、まるでチョコそのものです。トリュフ＋チョコレートオレンジ＋ストロベリークリーム＋キャラメルの4色入りで、仕上がりはグロッシィ。カカオや植物オイル配合で唇を保護、石油系成分等の唇に負担となる原料は一切使用していないとのコト。問題は保管場所。暖房の効いた部屋では溶けちゃいそうだし、冷蔵庫に入れておいたら誰かがコッソリ食べちゃうかも…。どうすればいいかって？　ウーン…、それは冬休みの宿題ね。エム・アール・アイ　ジェーン・アイルデール　チョコリップス　¥5,775（12月のみ期間限定発売予定）



ビューティ エキスパート
大髙博幸さん

美容に関するコメンテーターにアドバイザー、執筆、パーソナリティー、後進育成と、さまざまな分野で活躍するオーソリティー。思わずそのコスメを使ってみたくなる、ユニークかつ愛あるコメントにファン多数。

大高流「もっとキレイ」のヒント

年末のto doリストにお肌の大掃除もお忘れなく♡

藤井（以下◎）「2009年も、もうすぐ終わりですね。年末に向けて、大高さんはどう過ごされますか？」大高（以下大）「年賀状を早めに書いて大掃除して、スキンケアもバッチリします（笑）。新年を新鮮な顔で迎えるために、角質除去してパックして…」◎「さすが！　ちなみに角質除去はどのくらいの頻度で？」大「20代の頃は２日に１回でしたが、今は週に一度、ソフトなタッチで続けています。最新のお気に入りはタルゴのテレ エ メール マリンスクラブ（写真右）」◎「アーモンドシェルの粒が配合されていて、ナチュラルだけれど比較的しっかりした粒ですね」大「はい。なのでミルククレンジングの後、泡洗顔を省略して使っています。若い人でも皮膚が薄めなら、スクラブ前の肌にはクッションとなる最低限の滑らかさを残しておくべきでは？もうひとつ、顔剃りと一緒にはNGよ」◎「保湿で気をつけることは？」大「スクラブ後の肌には鎮静と保湿が不可欠。軽めの乳液しかもっていないという人は、乳液を何度か重ねづけするなどの工夫が必要」◎「では角質除去の別の方法、ピーリングはいかがです？」大「以前、ピーリングコスメのお試しで激しい皮膚トラブルを経験したので、慎重にならざるを得ないんですが、優秀品をふたつ発見！」◎「使い心地はいかがでした？」大「まずは既存品ですが、タカミ スキンピール（写真中）に挑戦。〝クリニックレベルのケアを自宅でも〟という高見先生の熱い思いから生まれた大真面目な逸品。ヒリヒリしない、赤くならない、カサカサしない、洗い流す必要がないという、ピーリングの４大マイナス要素を見事にクリアしていて立派です」◎「もうひとつのヘレナの新作（写真左）はどうでした？」大「コレは毎晩少しずつピーリングを行い、細胞再生効果によってシワを目立たなくしようという夜専用ピーリング美容液。クリーミィなテクスチャーでソフトな使用感が特徴です」◎「穏やかに古い角質をピールオフして、エイジングケアも同時にできるっていいですよね」大「いずれにしても、角質除去は正しく真面目に慎重に。ベビースキンを取り戻すか、逆にバリア機能を損ってトラブルを抱えるか、大きな分かれめになると意識してほしい」◎「なるほど。それがお肌の大掃除の最大のコツですね！」



右／タルゴ ジャポン テレ エ メール マリンスクラブ 50㎖ ¥5,250 中／タカミラボ タカミ スキンピール 30㎖ ¥7,500 左／ヘレナ ルビンスタイン リプラスティ ピール コンセントレイト 30㎖ ¥13,800

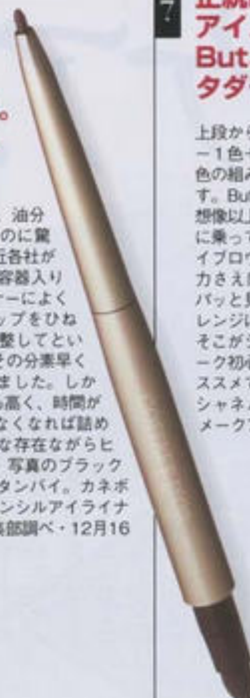
撮影／中田裕史（静物）、緒方栄二（人物）
デザイン／GRACE.inc　取材協力／安井千恵
文／大高博幸　構成／藤井優美（dis-moi）



7

7 正統的アイメークパレット。But、コレはタダモノにあらず

上段から、アイシャドウ２色＋アイライナー１色＋ハイライター１色＋アイブロウ２色の組み合わせ、実用性の高いパレットです。But、全色をしっかり試したところ、想像以上に彫りの深い目元に…。で、調子に乗って眉にアイライナーを、まぶたにアイブロウを重ねたりして遊んでいたら、迫力さえ感じさせるドラマチックアイに!! パッと見た目には正統的な一品ですが、アレンジによってはドラマさえ生まれる…。そこがシャネルと改めて納得した次第。メーク初心者にもプロフェッショナルにもオススメです。シャネル　レ ルガール ドゥ シャネル　¥8,400（12月４日シャネル メークアップ ストゥディオ限定発売予定）



9

9 ウルトラ・スムース。ボカシも効くのに、くずれない！

このペンシルアイライナー、油分が多いというわけでもないのに驚くほど柔らかく滑らか。最近各社が競って発売しているガラス容器入りのクリームジェルアイライナーによく似た使い心地。But、キャップをひねってブラシにとって量を調整してというプロセスが不要なので、その分素早く簡単にメークできると感じました。しかもボカシが効くのに固定力も高く、時間がたってもくずれない。芯がなくなれば詰め替えできるし、コレは地味な存在ながらヒットは間違いナシでしょう。写真のブラックの他にダークブラウンもスタンバイ。カネボウ化粧品　コフレドール ペンシルアイライナー　BK-32　¥2,940（編集部調べ・12月16日発売予定）



10

10 コームインブラシの実力！ダマなしボリューム仕上げ!!

コレ、スゴーイ!!　コーム（赤い部分）がブラシの間に３本セットされていて、まつげとまつげを引き離しながらボリューム満点のまつげに仕上げてくれるんです。でも、それだけじゃないの。アイラッシュカーラーを使わずに直接テストしたっていうのにカールもバッチリ！　こんなにクッキリとまつげを押し上げてくれたマスカラって多分初めて（２分ほど考えたけれど思い出せなかった…。ちなみに僕が試したのは003番のブラッケンドブラウン）。マスカラ液は球体状ポリマー配合。さらに色素がジェルに凝縮されているとかで、リッチなツヤも楽しめます。ぜひトライしてみて。レブロン　ダブル ツイスト マスカラ ウォータープルーフ　001　¥1,260

6 カジュアル&スマート　ユニークなムースファンデーショ

コレはユニーク、スフレのうに空気を含んだムースフンデーションです。大別すばクリームファンデーショの一種といえると思いますがフワフワ軽い感触で、比較サラッとしたソフトマットィニッシュ。お面を被ったうな顔には決してならない心地よい肌触り＆自然なカー力が魅力です。指で伸ばてもOKですが、別売りのフースブラシにとってクルクお肌になじませて。このブラちょっとチクチクするかもて思いましたが、意外に肌たりが優しく、適度なコシもスジムラが生じたりもしまんでした。４色のラインアプながら、明るいアイボリから健康的なベージュまで偏りのない色ぞろえ。きっジャストなシェードが見つります。僕は一番ダークな番をお買い上げ。ブルジョ左／ミネラル マット（SPF1全4色　¥2,415　右／パソー ミネラル マット　¥175（ともに11月26日発売予



6

敏感になりがちな肌を救うオイル状鎮静美容液

〝テレ エ メール〟といっても電話&E-メールじゃなくて、〝大地と海〟っていう意味フランスの一流エステティックブランド〝タルゴ〟のNewオーガニックラインは、植物成分＋地中海で採取される海藻成分によって作られました。全７品のシンプな商品構成、メインターゲットはズバリ『美的』読者世代。価格帯は¥3,570〜7,350で比較的リーズナブル。木枯らしが吹き荒れる季節、イチオシはオイル状美容液。厳選されたオリーブ＋ヘーゼルナッツ＋サンフラワーの各オイル＋紅藻エキスetc.のブレンドで、感触はライト級、素直に肌と一体化します。寒風や暖房の影響で赤みが出やすい肌、スクラブや顔剃りをするとヒリつくコトがよくある肌、寝不足すると乾燥したりテカったりしやすい肌には、鎮静用美容液として重宝されるはず。化粧水の後に直接なじませるほか、乳液orクリームに少量を加えて使ってもOK、デイケアにもナイトケアにも適します。以下自己流ですが、化粧水を含ませたコットンに３滴ほどプラスしてトーニングするのが僕は好き。肌が即、落ち着いてくれるからです。タルゴ ジャポン　テレ エ メール スージングコンサントレ　15㎖　¥7,350



8

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242〜243ページにあります。

モーテルのパワーを凝縮！
眠中にじっくり働きかけて、肌をリフレッシュ

ナイトクリームでエイジングサインをまとめてケア！

ロクシタンの人気スキンケア
〝イモーテル〟シリーズ。その大ヒットの裏側に
隠されたとっておきのエピソードとは…？
『美的』スタッフのお気に入りの１品も
併せてご紹介します！

偶然の出会いに導かれて誕生したスキンケア

夏になると、「美の島」とも呼ばれるコルシカ島を鮮やかな黄金色に染めるイモーテル。２００１年、この地を旅行で訪れていたロクシタン創設者のオリビエ・ボーサンは、散歩の途中で昔ながらのエッセンシャルオイル蒸留所の看板に目をとめます。そして惹きつけられるように中に足を踏み入れ、コルシカ島で唯一かつ、最後のイモーテル蒸留家であったカイセルリンク氏と出会ったのです。

職人気質でちょっと頑固なところもあるカイセルリンク氏ですが、オリビエとは意気投合。イモーテルの性質や歴史とともに、そのエッセンシャルオイルが痣を治す医薬品としてドイツに輸出されていることなどを教えます。それが〝イモーテル〟シリーズ誕生のきっかけに！

わけてもらったオイルを研究所に持ち帰ったオリビエは翌年カイセルリンク氏と直接契約を結び、「イモーテル」シリーズを発売。今ではカイセルリンク氏を中心に、選ばれた3人の蒸留家と7人の生産者がオイル作りに携っています。

「ベリープレシューズクリーム」はそんなイモーテルのオイルを2種類の形状で配合したナイトクリーム。肌細胞の再生が行われる夜に集中ケアすることで、エイジングに高い効果を発揮します。カイセルリンク氏、そしてオリビエの情熱の結晶ともいえるこのクリームを、心ゆくまで肌で堪能して！

右／イモーテルシリーズ誕生のきっかけとなった看板。
左／朝摘んだ花はその日のうちに蒸留。イモーテルは6月から7月中旬にかけて収穫され、昔ながらの方法で蒸気蒸留されています。





イモーテルはここ数年で急に注目が高まり、乱獲による減少が深刻な問題になったことも。今ではロクシタンが生産者、蒸留者とともに3者契約を結び、花を守りながら栽培を続けています。



Check!

肌が特に落ち込んだときは、シリーズ最高峰クリームを



コルシカ島でとれた野生の「イモーテル」と、その昔、美の女神アフロディーテに捧げられたという「マートル」を組み合わせた贅沢なクリーム。肌に輝くようなツヤとハリを与えながら、キリリと引き締めます。とろけるような感触や軽やかな使い心地も◎。イモーテル ディヴァインクリーム 50㎖ ¥15,750

今月のイモーテルは…

ベリープレシューズ
クリーム

イモーテルのエッセンシャルオイルを、
かに肌に届けるストレート処方と、カプ
化して徐々に肌に浸透させるマイクロカ
ル処方のダブル配合による高機能クリー
夜に集中的にケアすることで、翌朝には
ぷりと睡眠をとったかのような元気な
肌のハリのなさやくすみ感が気になる…
うときは、真っ先に試したい。イモーテル
リープレシューズクリーム 50㎖ ¥12,6



「コクのあるリッチなテクスチャーは、
乾燥が気になる今の時期にぴったり。
でも肌にのせるとすぐさまなめらかになり、
スッと浸透していくのを実感。
ほんのり肌を包み込む優しい香りにも癒されます。
翌朝はハリもうるおいも格段にアップして、お肌ぷりぷり。
〝スキンケアの喜び〟を改めて実感できる
優秀クリームです。」

美容ライター 内田淳子さん

撮影／中田裕史　スタイリスト／高橋尚美　イラスト／Matilda
レイアウト／最上真千子　構成／猪原美奈(PRIMADONNA)

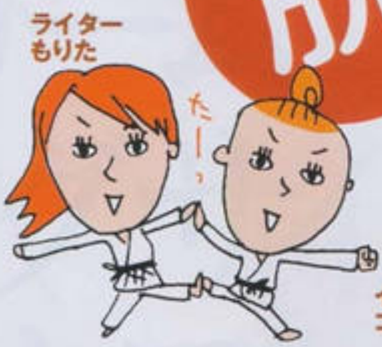
●協力／ロクシタン ジャポン
☎03·3234·6940　www.loccitane.co.jp

イラストレーター小迎裕美子の

脱力道場

第68回

～それは究極の癒しなり～



東大合格生のノートは美しいらしい。きっと、日々の食事にも「美」があるのでは？

東大生って何食べてるの？平成の学食事情をリサーチ

ベジ定食に肉抜き野菜炒め。今どきの若者は草食ヘルシー？

東京大学といえば〝狭き門〟なイメージですが、敷地に入るだけなら門は広し。今回訪れた文京区本郷のキャンパスは、敷地内に病院があることもあってか、明らかに通学目的ではなさそうな人たちが、校内を散歩したり、学食を利用したりと自由に過ごしています。そして、やはり〝憧れの東大〟として、訪れる人も多いのでしょう。在校生がガイドとなって校内を案内する「キャンパスツアー」が開催されたり、オリジナルグッズの販売店も



あります。東京の観光名所といえば皇居や東京タワー、浅草の雷門といったところを思い浮かべがちですが、東京ドーム12個分もの広さを誇る東京大学、充分に見応えある観光スポットのひとつといえそう（なぁ～んて、これから受験を控えている方には、そんなノンキな思いを抱ける場所ではないでしょうが）。

門をくぐり真っ先に私たちが向かったのは、あの安田講堂の地下にある、学生食堂。建物に歴史があるせいか、地下におりる通路も秘密の抜け道のようで、なんだか楽しい。

しかし、今の学食ってヘルシー志向が進んでます。東大だからなのか、全国的なものなのか、ほかを知らないのでなんともいえないのですが、ベジタリアンおかずオンリーのH定食（Hはおそらくヘルシーの略）や、バランス定食といった、栄養に配慮したメニューがけっこうあるんです。ほかにも主食に黒米雑穀ごはんが選べたり、肉なし・肉ありが選べるオーダーメイドな野菜炒めがあったり（ちなみに肉の種類や味つけも好みで選べる）と、至れり尽くせり。「若者といえば肉！ 揚げもの！」というイメージは、過去のものなんですね…。そんな折、「みそカツ丼か、かた焼きそばか迷うわ～。両方食べたら胃がもたれるし」と悩んでいるコムカイ。さすが昭和の子。外食ではついつい〝ごちそう〟っぽいもの、選んじゃうんですよね。私も負けじと、こってりとした中華あんののった「赤門ラーメン」を平らげました。担々麺と酢豚の中間のようなピリ辛甘酢味で美味！ 人気らしく、なんと学内でレトルト販売までされています。つくづく、今の大学って進んでるんですねぇ。

今回訪れたのは…
東京大学本郷キャンパス
中央食堂

●東京都文京区本郷7-3-1 ●中央食堂 平日11:00～21:00、土・日・祝11:00～14:00 ●www.u-tokyo.ac.jp キャンパスツアーやオリジナルグッズの情報もHP内にあり。

＊学食は自由に利用できますが、本来、学生や教職員のためのものです。混雑するお昼どきは避けるなど、配慮して利用してください。



 デザイン／大山万里子　取材／もりたじゅんこ



「きめ細かなクリームは、
乾燥するこの季節にこそオススメです!」

安形美幸さん(PR会社勤務・29歳)

「リッチで高級感のある
テクスチャーに感動。
上品な香りにも癒されます」

佐藤礼子さん(メーカー勤務・27歳)

「なめらかなクリームが
肌を包み込んでくれる感じ。
この感触を一度味わったらヤミツキに」

大田真由子さん(会社受付・28歳)

「スルスルとみずみずしく
のびる使用感が◎。
これを使った次の日は、
ファンデーションのノリがいいんです」

鳥飼あさみさん(アパレル勤務・31歳)

つけた瞬間から「変化」が始まる!

見た目の美しさを決めるいちばんのポイントは肌のハリ。ぷるんと弾力のある肌は、エネルギーに満ちて若々しい。反対に、弾力が失われた肌は、顔全体がたるんで見えるのはもちろん、毛穴が目立ったり、シワっぽく見えたり…、老けた印象に見えてしまいます。アーティストリー クリームL/Xは、時の流れから起こるダメージを少しでも早く回復したい、そんな願いに応えるために生まれた高機能クリーム。「ハリエネルギー」をチャージ&キープして、ハリのあるなめらかな肌へと導きます。そのためにこだわったのは生命美。コンディショニング成分は、

アーティストリー
クリームL/X
45g ¥37,800

クリームで、

とろける感触、みずみずしい香り…
厳選した成分が
肌にパワーを与えてツヤもup♪

れるハリ肌へ



「柔らかな香りにうっとり。
毎日のスキンケアタイムが楽しくなりました♪」

澤村由美さん（エステティシャン・29歳）

「肌がキレイなコにすすめられて
使い始めました。
さすが納得の使い心地です！」

高橋 恵さん（スタイリスト・33歳）

「こっくり感が心地いいこのクリームを
1日の締めに使うと、
幸せな気[illegible]」

柴田 茜さん（メーカー勤務・31歳）

「リュクスなパッケージもステキ。
手にとる度に
優雅な気分にひたれます！」

平本みなみさん（デザイン会社勤務・27歳）

アーティストリーとは?

1968年アメリカで誕生。高い技術力と先進性から生まれる確かな製品力が評価され、現在では、世界50か国以上の女性に愛されています。さまざまな人種の好みに応えられるよう、アーティストリーの研究は、世界89か所の研究開発施設で行われています。1990年代からは、日本人と白人の肌の違いを研究。日本人の肌に合わせた製品作りを行っています。アーティストリーは、信頼と実績と実力を兼ね備えたブランドなのです。

植物が最も生命力を高める旬の時期に抽出した成分を使用。その貴重な植物成分を独自のサイエンスで効果的に配合しています。

上に書かれたコメントは、『美的』読者から寄せられたアーティストリー クリーム L／Xの使い心地。なめらかなハリ、たっぷりのうるおい、あふれるツヤ、心地よい香り…。アーティストリー クリーム L／Xは、つけた瞬間から、大きな感動をもたらします。さあ、この変化を、あなたの肌でも確かめて。

うるおうリッチな
生命美あふ

アーティストリー クリームL/X、
ハリ肌のヒミツは
次のページに！

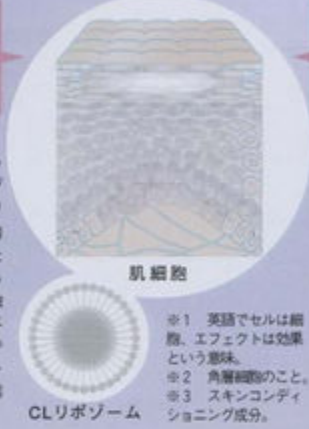
アーティストリー クリームL/Xが愛される4つの理由

Science 1 高度なテクノロジーで肌のハリ・ツヤupノ

まず注目したいのが、アーティストリー クリームL/Xのテクノロジー。年齢を重ねた大人の肌が失いがちなハリとツヤをアップさせるために「セルエフェクト」※1を採用しました。「セルエフェクト」とは、アーティストリーの最先端テクノロジーを注ぎ込んだエイジングケアのための新アプローチです。肌細胞※2にハリエネルギーを効果的に送り届けてキープすることで、エネルギーに満ちたハリを与え、透き通るようなツヤを引き出します。

「セルエフェクト」を実現する「Wメカニズム」

「ハリエネルギー」をチャージ



「ハリエネルギー」をキープ

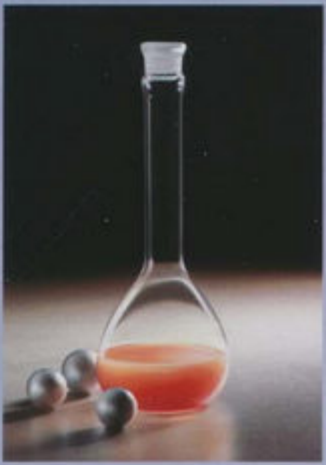
「ハリエネルギー」をチャージするのは、CLリポゾーム。これは、カルジオリピン（ミトコンドリア内膜に存在する脂質に似た成分）とLカルノシンからなるアーティストリー独自の複合成分（ハリを与える成分）。肌に浸透しやすくなるよう、リポゾームというデリバリー形態で配合しました。

チャージしたハリエネルギーをキープするのは、植物由来のホウレンソウ葉エキス※3とシロイヌナズナエキス※3。ホウレンソウ葉エキスは、化学肥料や農薬を一切使わない有機農法で、収穫後数時間以内に乾燥と加工を行った貴重な栄養素を閉じ込めた植物エキスを使用。肌を健やかに保ちます。

※1　英語でセルは細胞、エフェクトは効果という意味。
※2　角層細胞のこと。
※3　スキンコンディショニング成分。

2 肌に効果的に働きかける厳選した成分を贅沢に配合

アーティストリー クリームL/Xには、カルジオリピン、Lカルノシンのほか、ホウレンソウ葉エキス、シロイヌナズナエキスやローズマリーなどの植物由来の成分を配合しています。これらの成分を最も効果的に働きかける組み合わせで配合することでハリを与え、美肌へと導きます。





↑アーティストリーでは、数多くの成分の中から肌に効果的な新しい成分を特定するために、培養細胞を使って成分分析を行っています。これを「バイオアッセイ（Bioassay）」といいます。ホウレンソウ葉エキスやカルジオリピンもこの研究方法によって見いだされました。アーティストリーが信頼されるのは、確かな研究に基づいて選ばれた成分を配合しているからなのです。

Texture 3 肌が喜ぶラグジュアリーな使い心地

アーティストリー クリームL/Xは、使い心地にもこだわりました。シルクのようになめらかでリッチなクリームが、指先からとろけるように広がっていきます。1度使ったらヤミツキになる気持ちよさ。乾燥しがちなこの季節の肌もみずみずしくうるおします。



↑なめらかさを実現したのは、マイクロテクスチャー製法という独自製法。87にも及ぶ製造プロセスを踏むことで、より粒子の細かいクリームに。製造は小規模ロットで行い、成分調合から容器注入まで温度をコントロール。これで成分を壊すことなく理想的なテクスチャーになりました。手間をかけて作ったクリームは、きめが細かく、肌にとろけるように浸透していきます。

Fragrance 4 五感に響く香りがスキンケアタイムを楽しくする

肌につけた瞬間から癒される心地よい香り。女性でいることを幸せに思うシンフォニック フローラルの香りは、アーティストリー クリームL/Xのために作られました。エネルギーが満ちてくるグリーン シトラスの澄んだ香り、その後広がる柔らかでまろやかな花々の香りが、解放感を与え、リラックスさせます。まるでスパでお手入れされているような気分にひたれます♪

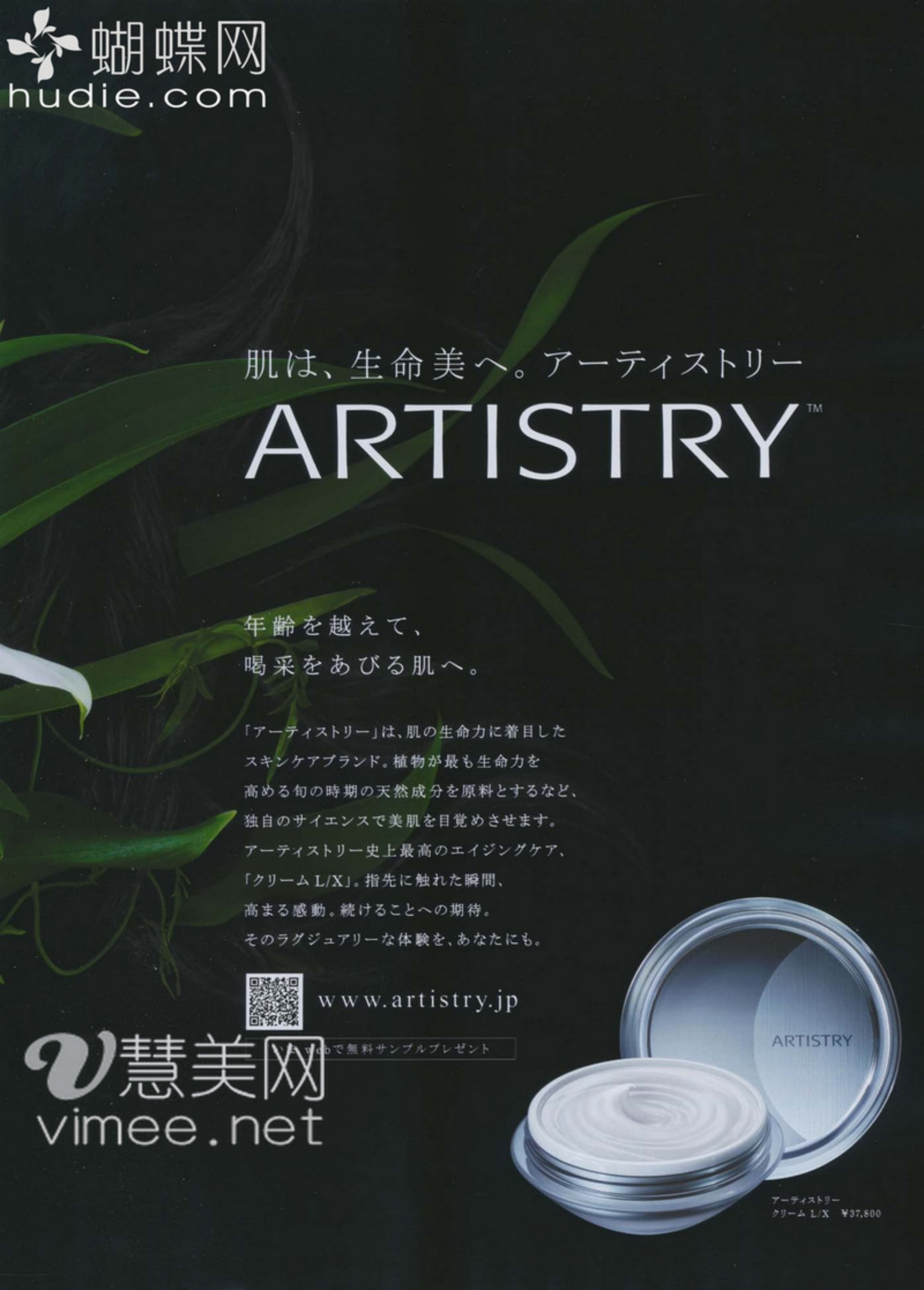






↑→香りは、フレグランスと同様3つに変化します。まず、グレープフルーツなどのシトラス系の香りがみずみずしく立ち上がり、やがてグリーンアップルやブルーアイリスなどがもつ甘ずっぱくてさわやかな香りへと広がっていきます。ラストはセダーとムスクの大人の香りへ。


指先に触れた瞬間、高まる感動。
リュクスな女性の肌に！
ARTISTRY
「ハリエネルギー」を
チャージ&キープして、
ハリを与える
ブランド史上最先端の科学技術
と選ばれた成分を、贅沢な製法
で作り上げたラグジュアリーな
クリームです。未来を予感させ
る洗練されたパッケージもステ
キ。デザインは、世界的なクリエ
イティブディレクター、オリビ
エ・ヴァンドーム氏によるもの。
アーティストリー クリーム L/X
（デイ&ナイトクリーム）
45g ¥37,800
※サンプルプレゼント実施中。詳しくは、ホームページまで。
●提供／日本アムウェイ 0120・123・777 www.artistry.jp
撮影／恩田はるみ デザイン／山脇美佳 構成／若松真季


肌は、生命美へ。アーティストリー
ARTISTRY™
年齢を越えて、
喝采をあびる肌へ。
「アーティストリー」は、肌の生命力に着目した
スキンケアブランド。植物が最も生命力を
高める旬の時期の天然成分を原料とするなど、
独自のサイエンスで美肌を目覚めさせます。
アーティストリー史上最高のエイジングケア、
「クリーム L/X」。指先に触れた瞬間、
高まる感動。続けることへの期待。
そのラグジュアリーな体験を、あなたにも。
www.artistry.jp
いまwebで無料サンプルプレゼント
ARTISTRY
アーティストリー
クリーム L/X　¥37,800


商品のお問い合わせ・ご購入は、0120-123-777（9:00～17:00 ※日・祝日を除く）または www.artistry.jp までどうぞ。日本アムウェイ合同会社
Amway

く帰った日でもパパッと作れる、
ラダにいい常備菜

Vol.33

蔬菜坊　そさいぼう
アンチエイジングレシピ

21時からの美的めし

今月のお題
「冷え＆肩こり」

行の悪化や新陳代謝の低下、動不足による筋力の低下、貧などなど、冷えの原因はさまざま。いずれにしても、体が冷ていると血液やリンパ液の流が滞り、末端の毛細血管まで液が流れにくくなります。その結果、疲労物質がスムースに出されず、肩こりや腰痛を引起こすという負のスパイラル陥ることに。こうした症状を善するには、血行の悪化で固なった筋肉を、エクササイズマッサージでほぐす、入浴なで手足を温めるといったケア有効です。また、体を内側か温めて、血行を促す食事をとといったインナーケアも忘れに。

貧血を解消して
手足の血液を巡らせて―。
冷え＆肩こりよ、さようなら！

冷えと血行の悪さは、いわば表裏一体。血液の巡りが悪いと、肩こりや腰痛などさまざまなトラブルに悩まされます。今月は、こうした「冷えスパイラル」を断ち、寒さに負けない体を作るメニューを、蔬菜坊の佐川さんに教えてもらいました。

脱・冷え症を目指すなら、まずとってほしいのが、血液をすみずみまで流す手助けをするビタミンE。モロヘイヤやアボカド、赤ピーマンに豊富で、油と一緒にとるのが効果的です。また、冷え症の一因である貧血をカバーする鉄、体を温めるしょうがやにんにくといった食材をとるのもアプローチのひとつ。鉄は、ワカサギや牛肉、小松菜に含まれ、女性に不足しやすい成分なので、積極的にとってほしいものです。

「大根、にんじん、里芋…。寒さとともに滋味を増す根菜を使った鍋、旬のワカサギのマリネなど、冬に食べたい5つの味を考えてみました。体を温め、さまざまなものを1度にとれる鍋は、冷えには格好の料理。一見とるのが面倒なだしも、前日にしいたけやコンブを水につけておくだけですから、実はとても簡単。具や味を替えていろいろな鍋を楽しんでくださいね。また、目先を変えた焼き餅や和えものを加えたのもポイント。アボカドやピーナッペーストでいつもの味が大変身しますよ」

ルコギ風炒めもの

肉で血液を作って、
味野菜でぐんぐん巡らす！

材料（作りやすい分量）

身肉300g、つけ汁（しょうゆ・赤ワイン各大さじ三温糖大さじ1 1/2、みそ大さじ2/3、下ろしにん下ろししょうが各1片分、下ろしリンゴ30g、ねみじん切り1/3本分、粉唐辛子少々）、ごぼう・にん・赤ピーマン・にんにくの茎各20g、ごま油大

ecipe

肉はつけ汁に10分ほどつけておく。
ぼうはささがきにして、水にさらしてアクを抜く。
じんと赤ピーマンは細切りに、にんにくの茎はざくにする。
ライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、赤ピーマ外の野菜を炒める。ほぼ火が通ったら赤ピーマンえて炒め、残ったつけ汁も加えて炒め合わせる。

ワカサギのマリネ

鉄分豊富なワカサギを、
丸ごとパクリ

材料（作りやすい分量）

ブロッコリー50g、にんじん30g、セロリ・ねぎ各1/3本、赤ピーマン1個、ワカサギ200g、塩・こしょう・小麦粉・揚げ油各適量、マリネ液（酢・白ワイン・サラダ油各1/2カップ、練り辛子小さじ1/4、塩・こしょう・ユズの皮のみじん切り各少々）

recipe

1 ブロッコリーは小房に分けて、にんじんはせん切りにする。それぞれ、塩適量を加えた湯でかためにゆでる。セロリは薄切りにする。
2 ねぎは3cm長さに、赤ピーマンは細く切る。ワカサギに塩・こしょう各少々を振って、小麦粉をまぶす。
3 揚げ油を中温（170〜180℃）に熱して、2をカラリと揚げる。1とともにマリネ液に30分以上つける。

ひとり禅味鍋

ねぎや唐辛子で体を温めて
冷えを緩和

材料（作りやすい分量）

A（干ししいたけ3枚、コンブ10g、根菜（大根・にんじん・かぶ・里芋各30g）、B（しいたけ2枚、小松菜1株、ねぎ1/2本、木綿豆腐1/4丁）、C（豆乳・みりん・下ろしれんこん各大さじ3、コブ茶・練りごま各大さじ1、焼きみそ30g）、鶏もも肉30g、七味唐辛子適量

recipe

1 前の日に、水2 1/2カップにAを入れておき、当日さっと火を通してコンブは取り出す。
2 根菜はそれぞれ1cm角に切り、Bは食べやすく切る。
3 鍋に1とCを入れて温め、細かく切った鶏肉を加える。根菜も加えて材料に火を通し、Bを加えてさっと煮る。食べるときに七味唐辛子を振る。
＊時間がない場合は、1の代わりに市販のか粒だしなどを使っても。
＊焼きみそとは、白みそと赤みそと練りごまを、2：1：1で混ぜ、グリルなどで焼いたもの。ない場合は、普通のみそでOK。

変わりディップの焼き餅

モロヘイヤ、アーモンド、アボカド。
ビタミンE豊富な食材をトリオで

材料（作りやすい分量）

モロヘイヤの葉1/2束分、塩適量、A（薄口しょうゆ大さじ1/3、ねぎのみじん切り少々）、アーモンド50g、B（三温糖5g、塩少々、湯大さじ1 1/3）、アボカド1個、C（薄口しょうゆ・三温糖各大さじ1）、餅適量

recipe

1 モロヘイヤの葉は塩ゆでし、みじん切りにしてAと混ぜる。
2 アーモンドは粗みじん切りにし、Bと混ぜる。
3 アボカドは種を取ってペースト状につぶし、Cと混ぜる。
4 餅を焼いて、1、2、3をのせて食べる。
＊フードプロセッサーがあれば、1、2で使うとスピーディ。

色野菜のピーナツ酢和え

タミンEの宝庫ピーナツを、
ーストで手軽に

材料（作りやすい分量）

じん・春菊・白滝・えのきたけ・油揚げ各20g、量、ピーナツ酢（ピーナツペースト70g、酢小さ薄口しょうゆ・みりん・三温糖各小さじ2、塩小/2）

ecipe

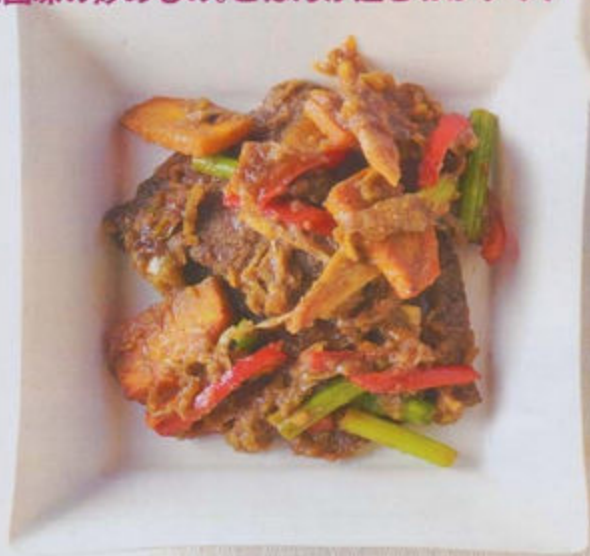
んじんはせん切りに、春菊はざく切りにする。白滝べやすく切り、えのきたけは根元を切って、それぞためにに塩ゆでする。油揚げはさっと焼いて細く切る。を器に盛って、よく混ぜたピーナツ酢を添える。食ときによく和える。





プルコギ風炒めもの

こんにくや唐辛子でピ辛く下味をつけた韓国味の炒めもの。ごはんが進むおかずです





ひとり禅味鍋

香ばしい焼きみそがポイント野菜をたっぷりとれる、ノンオイルのヘルシー鍋



ワカサギのマリネ

揚げたてのワカサギと野菜を、辛子を効かせたマリネ液にジュッ！ユズも一緒につけてさっぱりした味わいです



5色野菜のピーナツ酢和え

甘ずっぱいピーナツペーストで、野菜やきのこを和えた1皿。野菜はかためにゆでて歯触りを楽しみます





変わりディップの焼き餅

ちょっと意外なディップをのせた変わり焼き餅。さて、お味はいかに!?



蔬菜坊
料理人 佐川[illegible]さん

旬の野菜（蔬菜）や豆類をメインに、手間暇かけて作られた料理を20種類ほど食べる精進料理のお店。季節ごとの五味「酸苦甘辛鹹（すっぱいの、苦いの、甘いの、辛いの、しょっぱいの）」がひとつのお皿に盛られるさまは、正に人生や世界そのもので味わい深い。夫婦ふたりで切り盛りする小さなお店ゆえ、料理はコース（¥5,000〜、鍋セット¥8,000〜）のみ。

●東京都目黒区目黒本町4-1-9●03・3710・4336
●18:00〜0:00（完全予約制）●㊡日曜

撮影／吉田篤史　スタイリスト／三谷亜利咲　デザイン／萩原恵美　取材・文／渡辺ゆき

うるぷるうっとり素肌

燥」が特に気になる冬は、肌のうるおいバランスがくずれがち。
く「冬の肌支度」が必要です。そこでおすすめなのが、塗って眠るだけの
マスク。高い浸透・保湿力で肌をうるおいで満たしてくれるから、
はうっとりするような、うるぷるの肌感触に出合えます。

冬の過酷な「乾燥」には肌をインナーからうるおすスペシャルケアアイテムを！

いよいよ冬本番！「乾燥」が進む過酷な肌環境でも、内側からうるおいに満ちた肌を手に入れたいなら、お休み前のケアが重要です。実は、肌の新陳代謝を促す成長ホルモンは就寝2～3時間後にいちばん活発に分泌され、特に夜10時から深夜2時までは「肌のシンデレラタイム」と呼ばれているほど。でも、「そんなに時間がとれない…」という人も多いはず。そんなあなたは〝アルージェ〟の「ウォータリーシーリングマスク」を使ってみては？

〝アルージェ〟は、「敏感肌の人でも毎日心地よく使えるものを」という、製薬会社の全薬工業独自の視点から誕生したコスメシューティカルスキンケア。肌への刺激となりやすい界面活性剤を使用せず、ほかにも無香料、無着色、ノンエチルアルコール、ノンパラベンなど、肌への低刺激性にこだわっています。また、ナノ粒子化した保湿成分〝天然セラミド〟配合で肌の内側（角質層）まで浸透してうるおいで満たして、内側からふっくらと[illegible]やかな肌へと導いてくれます。な[illegible]でも、洗い流し不要の「ウォータ[illegible]ーシーリングマスク」は、塗って[illegible]だけの簡単ケアなのに必要なう[illegible]おいは肌にしっかりと閉じ込めて[illegible]れるから、翌朝はうるぷるの肌に[illegible]ほ[illegible]か[illegible]〝ワイルドローズ〟の[illegible]も心地よく、夜のスキンケアタ[illegible]充実させてくれます。このマス[illegible]こそ、賢くうっとり素肌を手に[illegible]たい人のための必須アイテム[illegible]で[illegible]。

＊クレンジング[illegible]洗顔料は除く。

夜、塗って眠るだけ。この簡単ケアで翌朝はうっとりするほどのうるぷるの肌感触に！



Arouge waterysealing mask
アルージェ ウォータリーシーリングマスク

敏感肌をいたわりながら乾燥や肌あれをケアする、洗い流し不要の簡単・高保湿マスク。カスタードクリームのようなテクスチャーはぷるぷるでベタつかず、心地よい使用感。〝天然セラミド〟や〝ワイルドローズの香り〟、〝オタネニンジンエキス〟などの「うるおい」「リラックス」「美肌・ひきしめ」関連成分配合で、みずみずしくハリに満ちた、うっとりするような肌感触へと導く。全薬工業　アルージェ ウォータリーシーリングマスク 35g ¥2,940

塗って眠るだけの簡単・高保湿マスクで、「冬の肌支度」をスター

〝シンデレラタイム〟に育む



美容エディター
小内衣子さん

ぷるぷるのなめらかマスクを塗って眠るだけで、翌朝肌がピン！ キメが整うから肌色もトーンアップ。鏡を見るのが楽しみに！



美容ライター
上紙夏花さん

なめらかにのびてベタつきなし。翌朝のしっとり感は、さすがは『高保湿マスク』。この冬〝乾燥〟という敵に決着がつけられそう！



『美的』編集部
深澤 彩

ジェルのように軽く快適なテクスチャー。翌朝の肌はうるおいがあふれるような好感触！ この手軽さでこの効果はうれしい♪



クリームとのW使いでハリ&ツヤUP！

基本のスキンケアの後、このクリームを塗ってから『ウォータリーシーリングマスク』をON。うるおいの相乗効果で、翌朝、さらにうるぷるに！ 全薬工業 アルージェ エッセンス ミルキークリーム 35g ¥2,310

撮影／John Chan スタイリスト／大島有華
デザイン／GRACE.inc 構成／内田淳子(office yamamoto)

●協力／全薬工業 お客様相談室
☎03·3986·0615(祝祭日を除く平日9:00～17:00)
www.arouge.com

アルージェについての詳しい情報はこのQRコードからGET！



で最後に夕日が沈む、台湾との国境

島から南西へ500km、日本で最も西に位置する与那国島。わずか1,600人、台湾まで目と鼻の先という国境沿いの小です。南国リゾートとはほど遠く、島の周囲には黒潮の強い渦巻き、一年中強風と荒波が沿岸を打ちつける過酷な環境。たくましく育つセリ科の「長命草（ボタンボウフウ）」が、資生青汁として'08年デビュー。右／資生堂 長命草（ドリンク）160 0 左／資生堂 長命草（タブレット）180粒入り￥5,250



〝キレイ〟の名品誕生の現場を直撃！

美的社会科見学

現場57 資生堂

撮影／松原敬子　イラスト／べつやく れい　デザイン／中山千董紀（ST.KIKI）　構成／野村サチコ

八重山諸島の最西端で強烈な日差しを糧に生き抜く〝島野菜〟の美と健康パワーを現地へ飛んで丸ごと体感！

私が行ってきました
ライターN
与那国島の伝統野菜、長命草。はるか昔から島人の健康を守ってきた野菜が、青汁ドリンクやサプリメントで全国区に。開発に至るまでには、熱い人間ドラマがありました。



与那国の〝ぬちぐすい（いのちの薬）〟「長命草」を追いかけて

強烈な日差しのもと潮の吹きつける岩場に根を張り生き抜く

みなさんは〝与那国島（よなぐにじま）〟って知っていますか？ ドラマ『Dr.コトー診療所』のロケ地、といえばピンと来る方も多いはず。さとうきび畑と畜産を営み、海が荒れれば船さえ寄れない最果ての島が、〝長命草〟で再び注目を集めています。

そのきっかけが、2008年9月に発売された「資生堂 長命草」。それにしても東京から1900km、はるかなる島の野草をわざわざ青汁に？ どんなスゴイ植物なの？ その謎を追いかけて、製品の生みの親・資生堂ヘルスケア事業部の高原英二さんと一路与那国へ！

初めて見る与那国島は、なんとも〝手つかずの島〟。むき出しの断崖（だんがい）絶壁に縁どられ、緑から蒼（あお）へと変わる海のグラデーションは息を飲むほど。立っているだけでジリジリと背中が焼ける日差しは、汗がにじむほど強烈です。そんな岩場を歩いていると、ハート形の緑の葉を広げた長命草を発見！「こんなに過酷な環境でも生き抜く長命草ってすごいでしょう。島ではぬちぐすい（いのちの薬）と呼ばれ珍重されていると聞き、現代人の美と健康









国の主要産業はさとうきび。12月の収穫時には丈が3mにまで成長する。2. 常に風が強島では、風力発電機を使って早くからエコ化に取り組む。'08年記録的な大型台風が通過には、高さ30mもある鉄塔がなんと根元から折れてしまったとか。3. 島の至る所で見かヨナグニウマ」。かつては米やさとうきびを運んでいたが、今では種の保存用に放牧されりと草をはむ姿に和まされる。4. 与那国島の名産品「黒潮源流塩」。黒潮が運ぶ海水をく、9日間薪でじっくりと炊く塩は、なんとも まろやかな味。



神が住むといわれる立神岩は島のシンボル
男性的な与那国の海を象徴するのが、垂直に切り立つ立神岩。この岩の一部にも長命草が茂り、その生命力の強さがうかがえます。昔、ある人が岩の上で気を失い、海へ落ちたはずが気がついたら陸にいて、神に助けられたという逸話が。以来、島人の間では神が住む岩と語り継がれているそう。

出会い編

長命草のパワーを全国に届けたい

島の農家と二人三脚で畑を作る



温かさに触れて

そもそも、東京の銀座で働く高原さんが長命草を知ったのは、ほんの偶然から。「3年ほど前、ある原料メーカーの方が、何かのついでに"という感じでもってきたんです。当時から私は『いつかは資生堂の青汁を作ろう』と思っていて、"長命草"の名前にピピッと来ました。いかにも体によさそうでしょう？ とにかく、一度本物を見たいと、すぐに与那国へ飛びました」

そこで、長命草の栽培にかかわる島の若手農家、杉本和信さんと出会う。「与那国の自然のように、スケールの大きなしっかりした男性で、この人となら一緒に仕事ができると最初から確信しました」。

…信用されなかったとか。「それから月イチペースで与那国へ通い、杉本さんに島の歴史を聞いたり、一緒に酒を飲んだりするうちに、私自身、本物の自然と共生する与那国が大好きになったんです」



無農薬、無肥料ですくすく育つ長命草
4haから始まり、今では15haに広がった長命草畑。「野生と限りなく同じ条件で育てるため、あえて潮風と日差しの厳しい場所に畑を作り、無農薬、無肥料で育てます」（杉本さん）



長命草栽培のプロ中のプロ！ 杉本和信さん

「与那国[illegible]」の杉本和信さん。[illegible]は海岸などに自生する長命草を、「島興しに役立てば」と11年前から栽培に取り組んできた"長命草の生き字引き"。日焼けした笑顔が温かくて、何より島を愛する熱〜い心をもった素敵な男性です！

資生堂有志が動いていた！

長命草の商品化を固く心に誓う高原さん。とはいえ、大組織の中で"長命草、長命草"と訴えたところで、すんなり商品化できるわけもない。高原さんは、まず社内に仲間を作ることに……。

「商品開発やクリエイティブ、営業スタッフなどを入れ替わり島へ連れていったんです。案の定、みんな与那国の魅力にハマって（笑）。長命草の科学的な検証、島での加工設備、衛生面など、課題は山積みでしたが、スタッフが一丸となってようやく会社に提案できたのが07年の10月でした」

プレゼンでは試作品を作り、与那国のスライドやBGMまで流して演出。これまでにない青汁の世界観をしっかり伝えたことで、'08年9月にようやく「資生堂長命草」の発売にこぎつけます。

「この間、商品化できるかわからないのに、杉本さんは何も言わず辛抱強く待っててくれました（涙）」。全国で活躍する美容部長32名を島に呼んで、長命草の理解を深めてもらうなど販売体制も整い、さあこれからというときに、最大の試練が……！ なんと、発売から1か月もたたないうちに記録的な大型台風の被害に遭い、畑はほぼ全滅。商品はあえなく一時発売休止に。「現場で孤軍奮闘している杉本さんに、なんとか力になりたい…」。高原さんは考えあぐねた末、社内で有志を募り、3度に分けて総勢60名のスタッフとともに苗植えを手伝うことに。「ふだんはヒールで闊歩している女性社員たちも、朝から晩まで黙々と植えてくれました。最後は島の役場の人たちも参加して、正に資生堂と与那国が一体化した瞬間でした」



資生堂社員の苗植えの様子。照りつける日差しの中、一日中しゃがんで作業したため、腰だけ日焼けした女性が続出！

台風の被害に遭った杉本さんに、島を訪ねた全国の美容部長から激励の電話が殺到。「みんなの想いがうれしくて、このときは号泣しました」（杉本さん）



Nも苗植えに挑

手で畑の土を掘り起こす
軍手をはめた手をスコップ代わりにこぶし大の穴を掘る。石灰の混じったボソボソで、小石が混じっていたりと、握力が必要です。

根を丸めて土をかぶせる
根の先が地上に飛び出てしまうと枯れる原因になるので、土の中でクルッと丸めるように固定してから土をかぶせる。両手を使うので、これが意外と難しい！

両腕でしっかり土を固める
かぶせた土を、上からぎゅ〜っと押さえつけるように固めて苗を固定する。「しっかり体重を乗せないとダメだよ」と、杉本さんからゲキが飛びます。

さらに足で土を踏み固める
今度は立ち上がって、足を使って苗の周りの土を踏み固めます。この一連の動作を繰り返し、30分ほどで5株の長命草の苗植えが完了。全身汗ダク…。

ホースでたっぷり水をまく
たっぷり水をまいてようやく作業は終了。立ったりかがんだりを繰り返して腰は痛いし、日差しも強いのでヘトヘト。一日中作業をした資生堂スタッフはスゴイ！

成分編

紫外線を浴びて計り知れない生命力を蓄えた

長命草の効能に迫る!





命草 Profile

沖縄方言名	サクナ（沖縄本島）、ウプバーサフナ（宮古）、チョーミーグサ(石垣・与那国)
和名	ボタンボウフウ
別名	長命草
農産物区分	野菜（葉茎菜類）
科名	セリ科
主な生産地	与那国島
収穫時期	一年中

与那国の太陽、風、土。すべてが詰まった長命草

ハート形で触るとふんわり柔らかい長命草。岩の小さなすき間に根を伸ばし、吹きさらしの海風に負けじと太陽に向かって葉を伸ばす。そのタフな姿を見ているだけで、なんだか元気がわいてきます。

閉ざされた島で村人の健康を500年以上も支えてきた理由って?

長命草は和名をボタンボウフウといって、植物としてはセリ科の仲間。千葉県の沿岸部などにも自生しますが、与那国産は緑が濃く、葉も大きいのが特徴だそう。

「与那国で育った長命草は、ポリフェノールやミネラルが抜群に豊富。紫外線や潮風にさらされる過酷な環境で育つからこそ、しっかりと栄養を蓄えられるんです」と長命草をいとおしそうに見つめる高原さん。葉をつまんだ感触は肉厚で柔らかく、ちょうど青梗菜のよう。生のまま頬張ると、強烈な清涼感と苦み、そして海辺で育つせいかほんのりしょっぱい。生命力にあふれた力強い草の味です。

「島の人にとって長命草は、せん切りにして刺し身のツマにしたり、みそ和えにして仏壇に供えたり、と昔から家庭料理や祭祀に欠かせない野菜です。長年の経験から長命草が健康にいいと知り、大切にしてきました。なかには便秘や冷え症が治った、肌の調子がよくなると言う人もいます」と杉本さん。

「海に囲まれて医療や物資も充分でない島の生活にあって、長命草は正に天から授かった健康の守り神。私が長命草に惹かれたのも、その優れた成分もさることながら、何百年も前から島人に愛され、健康への願いを託されてきたところに、深いメッセージ性を感じたからなんです」（高原さん）

長命草は美と健康によい栄養の宝庫!



沖縄県農業研究センター
宮古島支所
前田剛希先生

長命草を含む、沖縄の伝統野菜の抗酸化能の研究を行ってきた。これまでに、さまざまな沖縄野菜の抗酸化能の強さを計測、及びその成分を特定。

ポリフェノールのほか、食物繊維、ビタミンも豊富

長命草はポリフェノールが豊富で、抗酸化能が格段に強いことがわかっています。何百種類もあるポリフェノールの中でも長命草はクロロゲン酸を多く含み、そのクロロゲン酸には抗酸化能をはじめメラニン生成抑制作用、抗菌活性など、さまざまな機能性が報告されています。また、長命草はカロテンやビタミンC、カルシウム、GABAなども非常に豊富で、美容にも健康にも効果的な食材だといえます。

沖縄ではせき止めの薬と重宝され、風邪をひいたときなどに食べる料理として長命草を入れたアヒル汁が有名です。私も子供のころ、風邪をひいてせ

●…かの主な青汁素材との栄養成分比較●

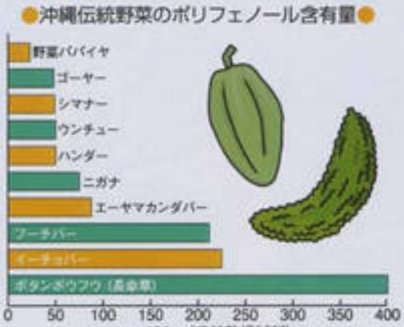


…に含有される量を100として
…以外：五訂増補日本食品標準分析表
…'08 年 1 月与那国島で収穫された生葉（100g）を
…品分析センターで分析した結果

不足しがちな栄養の補給に…

…は食物繊維、鉄、カルシウム、ビタミンAなども…一般的な青汁に使われるケールや明日葉と比べて…栄養バランスに優れていることがわかる。

●沖縄伝統野菜のポリフェノール含有量●



（沖縄県工業技術センター研究報告　第8号　2006）

長命草のポリフェノール量はダントツ

"…や美肌のもと"といわれる沖縄野菜の中でも、長命草はポリフェノールの量がダントツに多い。なんと野菜パパイヤの約20倍、ゴーヤーの約8倍も!

●可食部100g当たりの主な栄養成分●

	成分	単位	値
…ンA	カロテン	μg	2550.0
	レチノール当量	μg	423.0
…ンB	B1	mg	0.07
	B2	mg	0.13
	B6	mg	0.12

成分	単位	値
ビタミンC	mg	47.0
ビタミンK	μg	194.0
食物繊維	g	7.1
カルシウム	mg	[illegible]41.0
[illegible]	mg	1.91

（2005年 [illegible] 日本食品分析センター [illegible]）

家庭料理に祝い事にマチリに…

与那国の食には長命草が大活躍





空港の食堂で長命草料理を堪能。印象は"歯応えのあるハーブ"!?

与那国空港にある「レストラン旅果報」でいただいた旅果報定食¥1,800（要予約）。お刺し身のツマとみそ和え、そばにも長命草が練り込まれていた! 実際、口に入れるとしそや大葉に近く、でももっと肉厚で歯応えもあり、香りも洋風ハーブに近い感じ。少しクセがあるので、一緒に食べるお刺し身もブリやハマチのような脂ののった魚が合います。



マチリで作るみそ和えは主婦の腕の見せどころ!?

与那国では"マチリ"と呼ばれる五穀豊穣や航海安全を願う大切な祭祀があり、そこで長命草のみそ和えを作って配ったり、神様にお供えするのが習わし。

「長命草のみそ和えは水分をしっかり抜いて作るので、マチリに参加する家はみんな専用の洗濯機をもっているんですよ」とは、旅果報で働く堀之内咲枝さん。どの家にも島みそを使った自慢の味があり、マチリでは互いにおいしさを競い合うそう。

製品化編

自然の恵みをそのまま生かした

「資生堂 長命草」の製造現場へ！



オリジナルで自然のままを届ける

最後は杉本さんが経営する長命草の加工工場へ。葉を洗浄しているので常にモア～ッと湿気が立ち込め、草いきれで息苦しいほど。

「長命草は1度摘んでしまうとしおれるのが早いので、鮮度が命。朝、手摘みした分はできるだけ早く洗浄し、栄養素をしっかり閉じ込めた状態で乾燥させます」と杉本さん。しかも、工場内の設備はすべて杉本さんが自分で設計したオリジナル。

「せっかく畑で無農薬、無肥料で育てているので、加工の段階でも消毒薬などは使いたくなかった。そもそも、長命草の本格的な商品化はこれまで例がないので、自分で作るしかない。まずは全国のいろいろな工場を視察して研究しました」（杉本さん）

現在23軒の兼業農家と契約し、今のところ工場は順調に稼動していますが、そこは亜熱帯園の自然が相手。台風や天候不順など、どんな問題が勃発してまたもや材料不足になるかわかりません。

「それでもね、いいと思っているんです」と高原さんはきっぱり。

「長命草は与那国と資生堂の出合いの結晶ですから。ボジョレー・ヌーボーではありませんが、年によって味や色が変わったとしても、それがありのままの自然の姿なのだと、その都度きちんとお客様に説明しながら大事に育てていきたい。長命草にはまだまだ未解明な部分もたくさんあるので、もっと研究を深めつつ、いつか本当に誰もが知っている『長命草』になれば、こんなにうれしいことはありません」（高原さん）

①できたばかりの新工



'09年の９月にできたばかりの、
の工場。小さな体育館くらいの広
本さん一家が総出で作業していま

②山盛りの長命草が到着！



手摘みした長命草が畑から到着。とれる量は平均して１日500kg。そばにいるだけで、青草のニオイが強く漂います。

③パワフルミストでよ～く洗浄



まずは外で泥や大きな汚れなどを落としてから、少しずつ束にしてベルトコンベアーへ。上下から噴き出すミストで洗浄する。

④酸性のジェットバスへ



次に、酸性のジェットバスに２分ほどつけて洗浄。「電解式で消毒薬を使わなくても安全に殺菌ができ、汚れもよく落ちるんです」（杉本さん）

⑤傷んだ部分を取り除く



洗浄の終えた葉をひとつひとつ目で確認し、傷んだ葉は手作業で丁寧に取り除く。根気のいる作業ですが、品質にダイレクトに影響するので真剣です。

⑥機械でみじん切りにする



選り分けた良質な長命草だけを、機械で大量に小さくカット。ほこりなどの侵入を防ぐために、室内は完全に密室でスチーム状態。本当にハードです。

⑦乾燥機にかける



棚式の乾燥機にみじん切りした長命草を並べ、本来の栄養を損なわないよう、18時間かけてじっくりと乾燥させていく。温度設定は企業秘密！

⑧乾燥させた葉を次の工場へ





ドリンクやタブレットに加工するのは、本州にある工場。乾燥を終えた葉を鮮度や風味が落ちないようにしっかりと密封して飛行機で届けます。

⑨長命草の青汁が完成！



与那国から空輸され
と果汁をブレンドし
りと飲みやすい青汁
命草の粉末が缶の底
いよう、超微粉砕処
ています。収穫から
るまでを可能な限り
ことで、長命草の色
しっかり残す工夫を
す」（高原さん）

与那国の長命草パワーをドリンク＆タブレットに凝縮

右／与那国の長命草をそのままタブレットに。いつでもどこでも気軽に長命草の栄養を補給。１日６粒が目安。
資生堂 長命草（タブレット）180粒入り
￥5,250
左／長命草に果汁を配合したことで、すっきりと飲みやすい味に仕上げたドリンク。カロリーも少なく朝食にも最適。
資生堂 長命草（ドリンク）160g￥210



デザイナーも海のグラデーションを確かめに島へ飛んだ!!

与那国の海の色を表現したい



与那国の世界観をしっかり表現できてこそ、ほかの青汁とは違う商品になる。そう確信していた高原さんは、パッケージにもこだわった。ブランドのロゴは、長命草の"長"の字をモダンにデザイン。「さらにどうしても表現したかったのが、青と蒼が絶妙に溶け合うあの海の色でした。デザイナーに何度説明しても、どうしても私が感動したような色や世界観が出てこない。とうとう現地へ行って、実際に確かめてもらいました」（高原さん）



見学後記

ふたりの男性の熱い思いが奇跡を生んだ

孤島の知る人ぞ知る野草が、資生堂で商品化。ある意味、究極のシンデレラストーリーですよね。「相手が杉本さんでなければ、長命草の商品化はありえなかった」そう語る高原さん。今後も"与那国の親善大使"としてがんばってほしいです！

 この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242～243ページにあります。



700万部突破の
純愛コミック決定版、
待望の映画化
僕たちの恋愛には、
タイムリミットがある。
僕の初恋をキミに捧ぐ
I give my first love to you
井上真央 岡田将生
bokukimi-movie.jp
©2009「僕の初恋をキミに捧ぐ」製作委員会 ©2005青木琴美 小学館
全国東宝系にて大ヒット公開中!
原作コミック&関連本! 700万人超を魅了した純愛ストーリー!
たちの恋愛にはタイムリミットがある。
られた時間の中で一生分の恋をした…。
フラワーコミックス
僕の初恋をキミに捧ぐ
[全12巻]
青木琴美
●定価(各)410円～420円(税込)
ストーリーやキャラクターの裏設定など
青木先生に徹底インタビュー!!
公式ファンブック
フラワーコミックス スペシャル
僕の初恋をキミに捧ぐ 公式ファンブック
青木琴美
●定価600円(税込)
僕キミ1巻まるごと英語ですらすら読める!
英語で恋を語れちゃうかも! 解説コラム満載。
英語版
単行本
僕の初恋をキミに捧ぐ
青木琴美・著
ジャレックス・訳
●定価840円(税込)
映画大ヒット記念
無料で試し読みができます!!
青木琴美特集サイト
◀携帯電話からはQRコードへ!
▼パソコンからはこちらへ!
http://comics.shogakukan.co.jp/bokukimi_movie/
携帯電話の機種によっては読み取れない場合があります。
ちゃおムック
映画公式フォトブック
僕の初恋をキミに捧ぐ
「僕の初恋をキミに捧ぐ」製作委員会・監修
●定価1,200円(税込)
小学館ジュニアシネマ文庫
僕の初恋をキミに捧ぐ
百瀬しのぶ
青木琴美・原作
新城毅彦・監督
坂東賢治・脚本
●定価735円(税込)
小学館文庫
原作ノベライズ
僕の初恋をキミに捧ぐ
橋口いくよ・著
青木琴美・原作
●定価500円(税込)
小学館

大人気のB.Aシリーズに肌の糖化現象に着目したクリーム誕生！

高機能クリームは、ここまできた!!

今、スキンケアは「抗酸化」から「抗糖化」の時代へ。2009年秋に発売された「B.A ザ クリーム」は、肌の糖化現象に着目。話題のクリームに迫ります！



肌の糖化現象に着目した、次世代エイジングケア

ハリ、リフトアップ感に満ち、くすみ感のない透きとおった肌へと導くクリーム。コクのある濃密なテクスチャーが、肌にのせたとたん、ほどけるように溶け、すーっと浸透。肌をしっとりやわらかに。ブリリアントブラックのパッケージも美しい。
B.A ザ クリーム
医薬部外品
30g ￥33,600
リフィル 30g ￥31,500



↑このクリーム、香りも楽しみのひとつ。香水のように、トップ、ミドル、ラストへと香りが変化。やわらかな香りに包まれて…。スキンケアタイムが楽しくなる！

エイジングケアを追求し続けるB.Aの歴



1985年 B.A 誕生
「クリーム B.A」を発表
肌の土台となる真皮に着目。
がイキイキとした状態に整
「バイオアクティブ理論」を
して話題に。



1996年 B.A 第2世代
「クリーム B.A エクストラ
「スーパー バイオアクティ
論」へと進化。外的ダメージ
る肌環境に着目した「攻めと
のエイジングケアを提案。



2003年 B.A 第3世代
「ザ ローション B.A」を発
真皮の中で「線維芽細胞がコ
ゲン線維と接着していること
要である」という「ダイナミ
バイオアクティブ理論」を発

そして2009年秋、
「B.A ザ クリーム」誕

肌の上でも「糖化」が起こる！

肌の糖化現象に着目した新しいアプローチが話題の美容クリーム「B.A ザ クリーム」。肌の酸化は有名だけど、肌の糖化っていったい何？

炊きたてのご飯を炊飯ジャーの中で保温しておくと、やがてカチカチに縮んでしまう。モチモチだった白いお米が、びっくりするほど黄ばんで、ツヤも透明感もなくなる。これも糖化現象のひとつ。糖化とは、タンパク質が糖と結びつくこと。実は、これが肌の上でも起きているのだ。

美肌の鍵となるコラーゲンもエラスチンも加齢や刺激を受けることで、糖化して固くなる。糖化が起こると、肌は弾力を失い、ゴワついてしまうというわけだ。肌にとってもやっかいなこの糖化現象。それを起こす最大の原因は、老化物質"AGEs"にあり。これがコラーゲンどうしを固め、しかも自ら褐色化するから、肌は黄色くくすみ、ハリを失ってしまうのだ。"AGEs"の増殖を断ち、なかったことにできれば…。肌はいつまでも若くいられるというわけだ。

「B.A ザ クリーム」は、肌の糖化現象に着目[illegible]したポーラ独自の保[illegible]成分"YA[illegible]エキス"などの高機能[illegible]配合。弾むようなハリ[illegible]透明感、うるおいに満ちた上質肌へ[illegible]くれる。今注目株のクリーム[illegible]肌にのせてみてまず感じるのは、肌[illegible]の感触、コクがあるのに、肌[illegible]と入っていく。両手で軽く[illegible]と、肌はしっとりやわらか[illegible]、ハリ感もアップ。

最新の美容理論から生まれた「B.A ザ クリーム」。エイジング世代には、見逃せないクリームだ。

●提供／ポーラお客さま相談室 ☎0120・117111 www.pola.co.jp

撮影／恩田はるみ デザイン／山脇美佳 構成／若

日本の湯と食を美的に愉しむ

食いしんぼ温泉

第31回

島村菜津
Natsu Shimamura
相変わらずの旅続きの毎日。最近はイタリアや韓国のスローシティを巡って感動。著書『スローフードな日本！』（新潮文庫）が好評。

旅館國崎

長崎県 小浜温泉

海に沈む夕日、源泉かけ流しの湯、橘湾の魚介と島原半島の野菜にうっとり。小さな純和風の海辺の宿

長崎の温泉の旅、第2弾は
小浜温泉と書いて、オバマ温泉。
チャンポンで有名な
海沿いの小さな温泉だが、
カニ、エビ、サザエにキンメ…、
豊富な海の幸に狂喜乱舞！

撮影／藤澤靖子　デザイン／GRACE.inc
構成／近内明子（本誌）

長崎市内から車で75分ほどで小浜温泉に着く。海辺に30軒ほど旅館が立ち並ぶ小さな温泉街だが、背後に雲仙岳を控え、湯量は豊かで、宿の数と同じだけの源泉を持ち、100度という高温の湯が、1日に15000トンも湧き出ている。無色透明の食塩泉だが、保湿力が高く、よく温まり、肌もつやりとする。きっと気になる読者もいるだろうから、書いておくが、ここにも上機嫌の大統領がお湯に浸かったイラスト入りタオルなどオバマグッズはもちろん、あった。

ここに、わずか9室の純和風の『旅館國崎』を見つけた。日本中の温泉街が、こぞって木造建築を壊し、鉄筋コンクリートの大型旅館に変えた60～70年代、この『旅館國崎』は、その流れに乗り遅れた。戦後、間もなく改築された木造は、いたって小ぶりだった。海はすぐ眼の前だが、オーシャンビューを誇る部屋はなく、目の前の道路が狭いから、大型バスも入らない。ならば、このまま木造の良さを守って、差別化をはかろうということになった。それが、いざ、日本中の温泉街に大型旅館や高層ホテルが増えてみると、今度は、懐かしい風情がいいと脚光を浴びるようになった。小浜でも木造は2軒ほどが残るばかりだ。

しかも宿には、屋上のこぢんまりとした大浴場の他に、3つのそれぞれに趣の異なる貸し切り風呂がある。そのお湯は、宿の地下100メートルからくみ出す源泉かけ流し。そんなわけで、泉質と情緒に趣を置く『日本秘湯を守る会』のガイド本でも紹介され、温泉通のカップルや年配の温泉ファンが、これを頼りに遠くからも訪れる。

けれども、この宿が、本当に忙しい最大の理由は、木造建築のおかげでも、源泉かけ流しのおかげでもない。ここで供される新鮮な橘湾の天然ものにこだわった魚介料理の豪快さ。魚介に限らず、野菜や肉も島原半島のものばかりという地産地消ぶりである。

たとえば、伊勢エビ、シマアジ、ヒラメ、潜り漁のウニのお造りは鮮度が違う。面白いのは、地元でガンバと呼ばれるフグを、梅干しとニンニクの芽を添えて甘辛く煮たガネ煮。一緒に頬張れば、梅の酸味とニンニクの食感、フグの食感がバランスよく、おいしい。関東の人には、醤油が甘いと閉口される九州の中でも、もっとも甘党の長崎。だが、この宿のアラカブ煮つけは、ほどよい甘さだ。それに歴史に名だたる捕鯨基地だった長崎だけあって、前菜に、さりげなく高価なクジラのさえずりが出た。

それと、海鮮ではないが、島原半島のブランド豚、紅葉豚の温泉シャブシャブがまた、魅力的だった。地元の甘みがある八斗木ネギをたっぷり、それとゆずこしょうでいただくのがミソ。

翌朝の朝食は、いたって正統派。温泉卵に、これも温泉を使ったくみ出し豆腐。島原産のジャガイモやしいたけ、コンニャクの煮物。ひじき。カボスを垂らしていただく、イサキの塩干しなどが並ぶ。

近頃は、女性同士の旅行も増えたので、女性客限定のサービスとして、予約すれば、手軽な値段でアロマテラピーも受けられるし、バラエティに富む貸し浴衣も楽しめる。それから、この宿の売店でも売っているし、小浜温泉のほとんどの旅館で買えるが、数年前に登場した橘湾の伝統料理、片口イワシの塩辛を、アンチョビに見立てオリーブ油と合わせた『エタリの塩辛パスタソース』はお勧めだ。

小浜温泉は、夕景スポットでも有名で、ここと車で少し坂を上がった展望台からの眺めは絶景。また、木津の漁港周辺は、日本中を見渡しても、あまり残っていないような黒瓦の漁村と棚田の風情とが楽しめる。入江と海をオレンジ色に染めながら沈む夕日を眺めていると、心の澱も消えてゆくようだ。さらにその先の旧小浜鉄道跡は、地元で"緑のトンネル"と呼ばれ、観光スポットになっている。

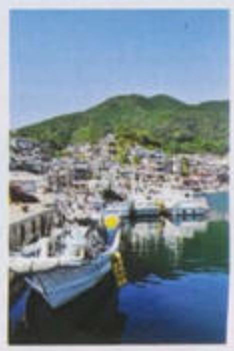
旅館から浴衣姿で散歩し、海上露天風呂「波の湯・茜」に浸かって、夕日を眺めるのも悪くないかもしれない。

まだまだ日本も広い。長崎県だけでも、いっそ1週間くらい温泉めぐりが出来たら楽しいだろうなあ…と後ろ髪ひかれる生まれ故郷の旅だった。


立ち寄り湯、開放感に満ちた海上温泉「波の湯・茜」。



名物、湯せんべいにアイスをサンド（オレンジ・ジェラート）。


夕日の絶景スポット
静かな漁師町、木津の港にて。


エタリイワシの塩辛を使った橘湾名物のパスタソース。


「旅館國崎」は温泉通が集う「日本秘湯を守る会」加盟店。

小浜温泉の食と湯を楽しむGUIDE

●アクセス　車で／長崎駅より約75分。長崎空港より約90分。バスで／[illegible]→諫早行き→（乗り換え）口之津方面行き（公立[illegible]・[illegible]）→[illegible]。電車で／JR博多駅→JR諫早駅（特急か[illegible]・約75分）→バス（口之津方面行き・約60分）
●小浜温泉　泉質／食塩泉　効能／神経痛、リュウマチ、肩こりなど
●旅館國崎　長崎県雲仙市小浜町南本町10-8　☎0957·74·3500　Fax:0597·74·2005　www.kunisaki.jp　宿泊は￥14,850～（1室2名利用。1泊1人料金、料金は、コースによって異なる）
●「オレンジ・ジェラート」7月にオープンするなり大人気の自家製ジェラート店。☎0957·76·0881
●「波の湯・茜」☎0957·74·5656　満潮時には、海面との差が20センチほどになる。7：00～20：00　入浴料大人￥300


5


3


1


2

1温泉で茹でた塩加減が絶妙なワタリガニ。注文しておけば、時価だが、¥2,000~3,000でいただける。2伊勢エビ、ウニ、シマアジ、ヒラメのエンガワと新鮮なお造り。3島原半島のブランド豚、紅葉豚の温泉シャブシャブ。肉がさっぱりし、塩気もよく合う。ゆずこしょうと在来の八斗木ネギといっしょにいただく。4アラカブ煮。里いも・ニンジン・ダイコンも地元産。5前菜のごま豆腐やサザエのつぼ焼きといっしょに、高価なクジラのさえずりが出るところが、長崎。6肉厚なイサキに湯豆腐、温泉卵、いたって正統派の朝食。


6


4

7貸切風呂の造りは、それぞれ違う。これは、石造りの湯。8玄関にある木造の貸し切り風呂では、湯船でお酒も。9屋上の大浴場。も、それほど大きくはないが、晴れた晩なら、潮風に吹かれ、星空上げながらお湯に浸かれる。10ヒノキの貸し切り風呂。宿泊客はれるが、一般客も、立ち寄り風呂として、50分¥1,000で2名からことができる。大浴場は、1人¥500。廊下を歩けば、床が軋むよを感じる小さな宿ながら、工夫を凝らした、いろいろな温泉が楽し


11


12


9


10


8


7

11宿のあちらこちらで目にする石に描かれた細密画、部屋や風呂の凝ったプレート、竹細工の牛などは、すべてご主人のお舅さんの作品。部屋は、シンプルな和室。12戦後からたっている木造の「旅館國崎」の玄関は、なかなか風情がある。

※料理は季節とコースによって変わります。●協力/長崎県東京事務所

LAYRADY

大切な日、貴女の肌は輝いていますか？
プロフェッショナルな実感と新感覚の使用感。



Face Hikishime Program

～美しく、麗しい女性～

それが LAYRADY｜レイレディの目指す女性像です。
今の自分より美しく、大切な一瞬一瞬を輝きで満たしたい。
そんな願いを込めて作り上げたブランドです。
貴女の一瞬一瞬にワンランク上の輝きを。

～誕生秘話～

即時性に優れていることから、撮影や収録など、
プロの現場で愛用されていた、評判の高い美容パック。
商品化への要望が高まる中、研究・改良を重ねて
ついに誕生したのが “Face Hikishime Program” です。

新発売 レイレディ フェイスヒキシメプログラム
※お求めは、レイレディ オンラインショップへ

株式会社ハイプレックス｜HiPLEX Inc.　0120-535-835　www.layrady.jp　レイレディ　検索

新 美的向上委員会発足！ Special

デンタルビューティ、美顔器、美容ドリンク、キラキラ…
美にとことんこだわる18人の、納得の美しさをクローズアップ

私たち、美容マニアです

撮影／山路勝巳
デザイン／GRACE.inc
構成／森中奈央、中島麻純、田中美保（スタッフ・オン）

お待たせしました！　あの向上委員会が㊍美的向上委員会として新しくスタート！
読者のリアルな美容事情をリポートするこの企画の第1弾は、
さまざまな美容マニアが大集合。メークやスキンケア、ボディやインナーケアなど、
各分野でマニアックなほどに美を追求する彼女たちに迫ります。



さあ、誰がなんのマニアでしょう?? 答えは次のページへ Go

Part 1

最強美マニア列伝 18

飽くなき探究心が究極の美を作る!!

コレだけは譲れない! 負けない!
18人のマニアな美の賢者たちが、
そのこだわりっぷりを大公開!
キレイのヒントが満載です。

File1 目指すはラテン系EYE

アイメーク マニア

No.1
近藤美波さん
(30歳 PR)



りは深く、目はパッチリ。
テン系のセクシーな目元が理想!

ラジリアンモデルのような、彫りの深い情な目元に憧れる私。もっと眉からまぶたにこの間隔を短くしたい、鼻の低さをカバーい、というコンプレックスを解消してくれが、アイメークだったんです。"立体感のある目元。をテーマに、マスカラを重ね塗りして目を強調するなど、いろいろ試行錯誤した結果、ようやく自己流のメークステップが完成。アイメークによって少しでも理想の顔に近づけると、自分に自信がついてくるんですよね。

近藤流・目力UPテクニック



立体感のある目元作りは、光と影の掛け算にアリ!

立体感を出すためには、アイホール全体にラメを重ねて艶やかに。さらに、ブラウン系でまぶたのくぼみに影を入れる。上まつげはエクステで、目力を強調。「まつげは細く長く、目を閉じたときに扇形になるのが理想です」



Step1 ベース

←決め手は、ルナソル「アイリッドベースN」での下地作り。「発色やラメの仕上がりをコレが左右します」



Step2 キラキラベース

↑ボーテ ド コーセーのゲル状ラメは、アイホール全体に。「肌との密着性が抜群です」



Step3 アイシャドウ

メの上に、ブラウン系のグラデーション。テでの陰影作りが、立体感を出す最大のント」。ルナソルのパレットは毎シーズン。影を強めるときはM・A・Cをプラス。



Step4 ウダー

ep2、3の上にルースパウを軽くパフで押さえて、くを防止。「重ねたラメを、で定着させています」



Step5 アイライナー

→上は"ダソダ"のリキッドで、細めのラインを入れてセクシーに。下には、インサイドラインが描きやすいRMKのペンシルを。

Step6 アイブロウ

←眉毛と一緒にノーズシャドウを入れて、彫りの深い顔だちを目指す。現在アイブロウサロンにも通い、プロのワザを習得中。



Step7 マスカラ

←上はエクステなので、下まつげのみ。繊維入りのナリス化粧品のマスカラは、短いまつげにも絡みつくのでお気に入り。

アイケア

使する目元のケアは徹底して

かりアイメークをオフした後は、念入りにケア。(=肌)作りは入念に。目元にハリやツヤがないせっかくのラメも台無しになってしまうんです」



シワ対策にナリス化粧品「トゥアーリアW」のスティック状美容液と、韓国で購入した"フー"のアイクリームを。スキンケアの仕上げに

回は韓国コスメの目のシートパックで、シャルケア。「韓国年1回、美容旅行目、安いので、いつも買いしてしまいます」

目尻の小ジワ対策に、アサイードリンク「効酸果」(アビオス)も。内側からも、しっかり目元のアンチエイジング。

+α Mania



まつげエクステのアフターケアも!

アメリカで大ヒットした、まつげ専用トリートメント液「リバイタラッシュ」で、まつげもケア。「友人に頼んで、ハワイで買ってきてもらいました」

File 2 顔はオンナの命です?!

美顔グッズ マニア

美顔ケアでメークがさらに楽しく!

毎シーズン、新色チェックを欠かさないほど、大のメーク好き。でも最近、小鼻の毛穴や顔のたるみなど、これまで感じたことのない問題が浮上し、フェースケアに意識を向けるように。スキンケアだけではもの足りず、フェースラインや表情筋にまで着目し うちに、気がつくと家中"美顔。グッ ふれていました(笑)。ベースとなる を全体的に整えることで、前よりずっ クが楽しめるようになった気がします



No.2
小西さやかさん
(30歳 企画職)

美顔ケア

肌ケアから小顔エクササイズまで あらゆるグッズでホームエステ

イオン導入器や音波洗顔器、スチーマーやフェースローラーなど、それぞれを週1回のローテーションで。「テレビを見たりの"ながらケア。で、ストイックになりすぎないことが、継続できる秘訣」

美肌



音波洗顔器「クラリソニック プラス」は、小鼻周りの毛穴ケアに。超音波ブラシで、優しく黒ずみをオフ。



左上/「VC×100 フューチャーイオン」(マードゥレクス)でイオン導入。左下/ビューティ専門見本市"ビューティワールド。で購入した目元専用のイオン導入器。「韓国の通販でヒットしているようで、アイクリームの浸透性を高めてくれます」

たるみケア





ハワイで購入した"ネックラインスリマー。あごをのせて上下に動かすと、バネの抵抗力でフェースラインが鍛えられると、アメリカの通販で人気No.1に。



表情筋エクササイズでおなじみの、宝田恭子先生が開発した美容ローラーで、にっくき法令線を退治。「タカラッコ フェイシャルシェイプ ローラー」(コニー)

+α Mania

夢はサロン開業! 実 資格マニアでもあるん





タイ古式、足ツボ、ロミロミ、ア セラピー検定1級など、資格を もつ小西さん。「ボランティア言 マッサージをしたら、すごく喜 たのがうれしくて。こだわると トン突き進むタイプなんです(笑 分のサロンを開くのが、目下の

File 3 飲んで飲んで飲み尽くす

美容ドリンク マニア

仕事も美容も効率的に、がモットーです

ハードワークで睡眠不足が続き、夕食もコンビニばかりと栄養が偏って、肌はボロボロ状態に。そんな私を救ってくれたのが、美容ドリンクだったんです。飲まずに後悔するより、とにかく飲むべしというのが信条で、ビタミンやコラーゲンという文字を見れ 感に反応しています。信じるものは救 (?)のか、肌も体調も絶好調をキー むだけって気楽なので毎日続けられる にとって手放せない、強い美容の味方

ドリンクタイムスケジュール

毎日のドリンク習慣で美容と健康、両方をサポート

朝:ビタミンB_2でエネルギーチャージ



目覚めの1杯は「チョコラBB®ライト2」がお決まり。「滋養強壮の効果もあるので、前日のたまった疲れをとっています」。さらに、むくみが気になったときは青汁もプラス。

昼:疲れ目にたっぷりポリフェノール



コラーゲンやビタミンC入りで、美容効果も高いアサイードリンク「アサコラ」(自然共生)

PC作業で目が疲れたときに。「ブルーベリーの5倍もポリフェノールが含まれていて、目にいいんです。この抗酸化作用を利用して、実はアンチエイジング効果も狙っています…」

昼プラス



水分補給はビタミン系で!

水代わりに、1日2本はビタミン系ドリンク。ゼリー飲料は、朝食を食べ損ねたときなどに。



デスクの引き出しに、ストックは欠かさない。

夜:お休み前のコラーゲン補給



スキンケアの仕上げにコラーゲンドリンク。「寝る前に飲んだほうが効果的と聞きました。翌朝の化粧ノリが違うので、大事なプレゼンの前日には、必ず飲んでいます」

夜プラス



日焼け後の救世主

うっかり紫外線を浴びてしまった日は、「ホワイト アップデート」(資生堂薬品)で内側からアフターケアを。

+α Mania

サプリメントも毎晩飲んでいます!



ドリンクと並行して、毎晩サプリメントも欠かさない。「水分だけだと不安なので、コエンザイムやイソフラボンなど、サプリメントでもアレコレ補っています。やっぱり、ちょっとマニアすぎ(笑)? でも、止まらないんです…」



おやつタイムも美容サポート!

お菓子もビタミンやコラーゲン入りのものをチョイスする、徹底ぶり。「企画を練るときなど、何かしら口に入れています。おいしくて、キレイになれる一石二鳥スイーツに、今ハマっています」



No.3
稲葉真由香さん
(23歳 広告代理店勤務)

File 4

美人は"歯"で勝負！

デンタルビューティ マニア

「鏡を見るときはメーク直しよりも歯のチェックが優先」



No.4
加藤礼子さん
（35歳 歯科医師）

歯科医として"美歯"の見本となるべく、日ごろから、デンタルケアを強化。口内を清潔に保つのはもちろん、口元の美しさにもこだわってアイテムを徹底研究。バラエティショップでも、まずデンタルケアコーナーへ直行します(笑)。

美歯ケア

デンタルフロス



Mania's Best

代用のきかない優秀アイテム

ガンコな歯間の汚れは、フロスで毎食後除去。「今、独自にフロスを作り、その売り上げを難病の子供に寄付する活動を「en女医会」で始めました」

歯磨き粉&マウスウォッシュ



虫歯&歯周病から"美歯"を死守

「アルコールで口内が乾燥すると、唾液が減り虫歯や歯周病になりやすいため、歯磨き粉やマウスウォッシュは、ノンアルコールを選択」

美歯キープ



プロならではのスペシャルグッズ

プロ用の鏡と探針で、歯の状態をチェック。1日2回30分装着し、14日間で歯を白くする透明フィルムのホワイトニングシート（上／左は装着時）はネットで購入。

+α Mania



入念な唇ケアで"美歯"度を増強！

美容液で唇を優しくマッサージして角質をオフ。その後クリームでしっかり保湿。「ぷるるん唇は"美歯"を引き立てます！ アイテムは、通販で購入しています」

File 5

自力で美ボディ育成中！

自分エクササイズ マニア

「"ミーハー心"こそおうちエクササイズが続く秘訣」



No.5
田村真季さん
（31歳 会社員）

とにかく流行りものに目がない私。加圧やランニングはもちろん、ブームになったエクササイズグッズは、とりあえずトライずみ。自ら研究し、自力でやり続けることをモットーに、家時間を活用し、体型維持しています。

加圧トレーニング



しなやかな筋肉を作る加圧トレーニングは毎朝の日課！

2年前に加圧ウエアを購入し、毎朝の身支度中にエクササイズ。「歯磨きをしているほんの5分程度でも、程よい筋肉がつきました」

Mania's Best

ランニング

心のリフレッシュを兼ねたランニングは週20kmが目標！



かわいいウエアに魅了され、気軽に始めたランニングは2009年4月から開始。「駅伝にも出場しました」

エクササイズグッズ

ローテーションで飽き知らず

話題のエクササイズグッズが家中に。「その日の気分や体調によって、アイテムをチョイスしています」



コアリズム



腹筋ローラー



バランスボール

+α Mania



体験者の成果がいちばんの励まし！

上／『クワバタのくびれダイエット』下／『紀香バディ！』。「コアリズムで引き締めた、くわばたさんのウエストを見たくて、サイン会にも参加しました♡」

File 6

気づけば全身キラキラ☆尽くし！

キラキラ☆マニア

「シチュエーションを考えたラメ選びで常にベストな輝きをキープ」



No.6
久保朋子さん
（32歳 デザイナー）

気づけばキラキラコスメばかりを収集。今では、ラメの大きさや質感を使い比べ、"マイベスト"な輝きを研究するまでに。屋外なのか室内なのか、過ごす場所の光まで考慮し、シーンにマッチした輝きをまとって女度をアップ！

フェース

リップ

Mania's Best



大好きなリップメークはチーム分けしています

研究を重ね見いだした、キラキラリップベスト3は、ポーチに常備。「2軍には血色UP、高保湿など、用途に応じ投入したいピンチヒッターを準備」

アイシャドウ

アイメークはミルフィーユ仕立ての輝きで勝負！

薄づきで、ラメ感たっぷりのクリームシャドウは、アイメークのベースに。パウダーシャドウを重ねることで、キラキラの層ができ、深みのある輝きに。



ハイライト

トラブルは光の反射効果で抹消



くまなど気になる部分は、光を反射するハイライトでカムフラージュ。粒子が大きいシャネルのフェースパウダーは、アイシャドウに重ねても○。

ネイル



自作ネイルにもラメをたっぷり投入

1年前からジェルネイルを自分で。「ネットで購入した30種以上のラメを駆使し、デザインを考えるのも楽しみ」

+α Mania



ボディは控えめな輝きで上品に

ディオールのボディローション。「顔が超キラキラな分、体は香りと保湿が中心」

File 7

腸の[illegible]にそキレイの近道！

美腸 マニア

「腸を気遣うほどに、肌も心も美しく健康に」



No.7
[illegible]佳織さん
（28歳 [illegible]ービス業）

もともとの胃腸の弱さが原因で、3年前に吹き出物が多発。それ[illegible]に、胃腸の健康を第1に考えるように。[illegible]を目指して、自炊や運動を始めました[illegible]ストイックさは胃腸に負担をかける[illegible]禁物(笑)。楽しくがモットーです。

[illegible]腸ケア



手作りレシピには、胃腸に優しいメニューが満載

野菜をたっぷり使ったMYレシピBOOKを作成。「器や盛りつけなど、見た目にもこだわるように」

+α Mania



レシピ作りと同時に英語の勉強も！

「どうせなら、英語の勉強も兼ねようと、料理単語が入ったカシオの電子辞書を使い、英語でレシピを作成」



雑穀&野菜が胃腸の健康をサポート

十六穀米と、定期的に実家から送られてくる新鮮な野菜。「食べた翌日は、胃腸も肌の調子も良好！」

[illegible]せない[illegible]の救世主！

[illegible]ま薬局で出合っ[illegible]剤"ビオフェル[illegible]「少しでも胃腸[illegible]を感じたときに[illegible]守り的存在。出[illegible]も必ず携帯する[illegible]願しています」



Mania's Best

[illegible]クササイズ



ストレスを発散するマラソンで心もデトックス

東京マラソンに2年連続当選！「腸を鍛えるべく始めたマラソンで、メンタル面も安定。お気に入りの曲で気分を高めます」

File10

香りで5感をブラッシュアップ

香りマニア

「香り美人はオーラ美人にもなれちゃいます」



No.10 立田佳奈さん 27歳 ベリーダンサー

ベリーダンスを始めたころに見たステージで、素敵な香りをまとったダンサーが妙に記憶に残ったんです。その後、似た香りに出合う度、そのときの情景が浮かび上がるほどに。その経験から、目に見えないけれど、香りには人を魅了するパワーがある！　と実感。以来、ダンス中につける香りはもちろん、生活を取り巻く香りすべてにこだわるようになりました。

ダンスフレグランス



ダンスの世界観に合う香り選びで気分を高める

所有する香水は20本以上。ダンスを始めて、エキゾチックでセクシーな香りを好むように。ゲラン「ランスタン・ド・ゲラン オーデパルファン」がお気に入り。





ベリーダンス歴4年。音楽やアクセサリーも雰囲気作りに必須。

ルームフレグランス

生活空間を満たす香りは見た目重視で選ぶ



リビング

ベッドルーム

部屋のインテリアにもなるルームフレグランスは、見た目のかわいさも重要。「お気に入りの香りのキャンドルは、寝る前に灯すのが習慣」

パーツケアフレグランス

旅の思い出と一緒に香りもコレクション

旅先では必ず、思い出の香りアイテムを購入。"ヴィクトリアシークレット"のボディクリームはアメリカで。ローズが香るアナスイのネイルは、免税店でまとめ買い。





ネイル

ボディ

+α Mania

南国の香りで衣類をコート



バリ島ではポピュラーな柔軟剤「molto」。「ほかにない柔らかな香りがお気に入り。使い切りサイズで、旅先へもって行くのにも便利なんです」

File9

美の大敵"乾燥"と真っ向勝負

保湿マニア

「愛され肌を作るのは年中無休の徹底保湿」



No.9 阿部千津子さん（33歳 総合商社勤務）

冬には体中がかゆくなるほど、乾燥肌な私。肌がガサガサしていると気分までささくれるような気がするので、肌の保湿ケアは欠かせません。特に手先は乾燥しやすいので、小まめな保湿ケアを心がけています。家だけでなく、オフィスまでが保湿グッズであふれ、その数ざっと50個以上！　常にうるおいを与えることで、肌調子もアップ。恋も順調で、心までプルプルに♡

ハンドケア

行く先々にハンドクリームが！

ハンドクリームはどこにいてもすぐに手にとれるところに常備。「書類に触ることの多いオフィスでは、ベタつかないもの、家ではとにかく高保湿ものでしっかり保湿と決めています」





会社のデスク



洗面所



玄関

ボディケア

保水&保湿でボディも入念ケア

顔と同じく体も水分を与えてから油分をプラス。乾燥具合でコーセー「ローズ オブ ヘブン ボディクリーミィバター」か、資生堂「ばら園ボディーミルクRX」を使い分け。



リップケア

皮ムケした唇を緊急補修する強い味方

唇のうるおいに欠かせないリップクリーム軍団。「落ち着かないと唇を触るクセがあるので、乾燥しがち。ストックは20本以上！」



+α Mania



デート前の必殺アイテム

携帯用のリップパックシート。リップクリームでケアした唇に、3分間張っておくだけで、ぷるぷる唇に。「皮むけ唇じゃ魅力も半減。なめらかな唇でセクシーさをUPします！」

File8

キレイに汗かきリラックス

半身浴マニア



No.8 行方久子さん（35歳 「ラウロア」代表取締役）

極度の冷え症なので、代謝を上げるために始[...]身浴歴ははや20年以上！　できる限り朝と夜、[...]回は入るように。朝は気持ちを引き締め起動力[...]のため、夜はリラックスと発汗のためと、目的[...]ため、当然使用するアイテムもチェンジ。バス[...]も機能性&見た目など、こだわって集めています[...]浴を始めて、気持ちの切り替えがスムースなり[...]

モーニングバスタイム

スッキリ覚醒が目的

"アロマセラピー アソシエイツ"のオイル(上)と"オルティージャ"のソルト(下)。「香り重視のアイテムで、心地よく脳を目覚めさせます」





朝の入浴時間を有効活用！　ビジネス本で脳を活性化



頭がさえている朝だから、経済評論家・勝間和代さんの自己啓発本「読書進化論」（小学館）など、仕事に役立ちそうな本を愛読しています。

ナイトバスタイム

じっくり温め血行を促進

発汗効果の高いソルト"SONO"「快汗美浴」(右)をベースに、お気に入りのオイルをプラスし、リラックス。"サンタ・マリア・ノヴェッラ"のザクロの香りのバスオイル（右から3番め）は既に4本め。





夜はキャンドルを灯し癒しの空間をより強化



バスルームに並べられたお気に入りのキャンドルたち。「キャンドルの灯を見ていると、ホッとして1日の疲れが取れます」

+α Mania

出張先へのお供はミニサイズのバスオイル



9種類の香りがセットに[...]"アロマテラピー アソシエ[...]のミニサイズのバスオイ[...]既に5回もリピート。「[...]きの気分によって、好き[...]を選べるところがお気に[...]

大公開！ 香川流・小顔マッサージメソッド

毎日のたった5分が "小顔"への道



Step1 親指と人さし指でフェースラインを挟み押す。

Step2 耳の下のツボを軽く10秒ほどプッシュ。

Step3 耳下から首、肩へ向け老廃物を流す（5回）。

Step4 指先で軽く鎖骨をマッサージ。

Step5 頬骨の下から耳下までの数か所を親指で押す。

Step6 …もんだり引っ張っ…して、血行を促進。

マッサージのお供はコレ

アルビオンの乳液は、指滑りがちょうどよく、マッサージに○。



+α Mania

目元の悩みは、マッサージ&マスクでダブルケア

自身で考案した、くま対策マッサージの後は、コーセーコスメポートの目元マスクでうるおいも補給。



オフィスでは…

表情筋は小まめにほぐすが正解！

「PC作業など、一定の作業でこり固まった表情筋は、フェースローラーで、休憩中にリセット」

File 11

顔こり解消+肌調子もup！

小顔マッサージ マニア



No.11 香川智恵さん （28歳 会社員）

「小顔マッサージで美肌も手に入れました♡」

2年前、鏡に映った二重あごに驚愕して以来、"小顔"特集は片っ端からチェック。あらゆる方法を試し、効果のあるメソッドのみを組んだ "いいとこどり小顔マッサージ"を考案。毎日実践すると、小顔効果に加え、肌調子もアップしました。

+α Mania

…イエットを…えた…空腹時の助っ人

…イエット中のストレ…は、低カロリーお菓…の甘味で解消。「安心…て食べられます」



ダイエット必勝アイテム



習慣化すればまったく苦になりません

書くことで食事内容にも気を使うようになり、MYレシピファイルも制作。オイルマッサージと発汗ベルトでボディの代謝もUP。



恐怖のBefore "ワッパー時代"。

ハンバーガーの大型サイズ "ワッパー"があだ名だったころ。この写真は戒めのため、今も携帯に入れています。

現在 After

- ●3か月で−10kg
- ●デニム−2インチ
- ●下着−2サイズ
- ●靴−0.5㎝

「レコーディングダイエットで意識改革」

体重計さえもっていないという危機管理の甘さから、体重が増加。先輩に「デザイナーとしてその体型はない！」と指摘され、レコーディングダイエットに挑戦。食べたものや体重を記録することで、健康への意識が変わりました。今では、成果を目で見ることも楽しみに。目標はあと−4kg！

File 12

3か月で−10kg！

ダイエット マニア



No.12 安達八恵さん （25歳 デザイナー）

…を脱皮すると…っぷりも…と皮むける！」

…0年ほど前、ふと触った自…肌のザラつきに愕然！…、肌をなめらかにする…を模索し、たどり着い…が角質除去。初めてス…ブを使ったときの感動…につながっています。肌…レイだとほめられるの…絶対角質ケアのおかげ。

…デイリーケア

…"オフ"。生活は早…年以上！

…リングソープで洗顔後、ま…っている汚れや角質は、ナリ…粧品のふき取り化粧水「レ…アーナ アライブフィール…ク」と、美顔器「メガビュ…ィL×H」で徹底オフ。

+α Mania

…フターケアは…徹底保湿



角質をオフした[illegible]は必ず保湿するのが鉄則。「寝ている間もパナソニックの「[illegible]」で、うるおいをキープしています」

File 14

すべてはなめらかさのために

角質オフ マニア



No.14 増田千絵さん （25歳 PR）

刺激の少ないトリニティーラインの角質ケア石鹸「ピール クリア ソープ EX」（¥2,625）

チェンジアイテム



ゲランの洗顔は見た目も香りも正に私好み

よりしっかり角質をオフしたい週末は、ゲランのスクラブ剤入り洗顔料「ブライトニング クレンジング フォーム」（¥7,140）にチェンジ。

「メリハリ投資で、すっぴん美肌をキープ」

メークで作り込むのではなく、ノーメークでも自信がもてる肌を求め、行き着いたのが美容医療。光と高周波で、肌を再生する "オーロラ"治療や、"ケミカルピーリング"は、1度で確実な効果が得られるので、日々のケアがおのずと楽に。肌もほめられ一石二鳥です。

ホームケア

医療で得た美肌は家ケアでキープ



美顔器はすべてドクターシーラボを愛用。右上から時計回りに／メークの上からも使えるプラチナローラー。旧式のイオン導入器はひざの黒ずみ対策に。化粧水を浸透させる超音波美容機器。透明肌へと導くオゾン式美顔器は、お風呂上りに。

ベースメーク



すっぴんと見間違う肌作りアイテム

スキンケアはなんと「れんげ化粧水」のみ！ ベースメークも、ファンケルの日焼け止めと江原道のファンデーションを2色ブレンド使用して完成。

File 13

短期決戦で高効果がモットー

美容医療 マニア



No.13 加藤浩乃さん （35歳 事務）

クリニック

定期的に通うクリニックはじっくり吟味

さまざまな情報の中から、比較検討して決めた『渋谷スキンクリニック』。「先生が女性なので、肌悩みを相談しやすい。コストパフォーマンスもよく満足しています」



DATA

㊟東京都渋谷区東2-25-32F-6F ☎03-5468-3577（完全予約制） ㊡月木金土日12〜19時／火11〜19時 ㊡水



+α Mania

ふっくら感をテーマに内側ケアも忘れない

右上から時計回りにドクターシーラボの「ザクロゲンEX」、バストケアサプリ「レディーズプエラリア99%」、ファンケルの青汁。

「ハーブの毒素排出力に夢中です！」

ニキビに悩んだことをきっかけに、体内のデトックスを意識。近所にハーブを育てている方がいたので、いろいろ教わりながら自宅でのハーブ作りに挑戦しました。まずは無難にハーブティー、続いて料理にも使ってみると、そのおいしさに感動！　ハーブを生活に取り入れてから、お通じがよくなり肌調子も改善。本当にいいこと尽くしなんです！

File16

植物の力でキレイを育む

ハーブ・デトックス マニア



No.16
上野愛実さん
（26歳 メーカー勤務）

内側ケア



水に





料理に

毎食欠かすことのないハーブ料理は我が家の定番

ハーブは、自宅のベランダで栽培。「料理に使える種類を厳選し育てています。毎朝目覚めの1杯にはレモンバーム水を、自炊の際には、必ず1品ハーブ料理を加えるようにしています。写真はチャイブと豚肉、玉ねぎの炒め物。チャイブは炒めるとにんにくのような風味がしてとてもおいしいんです」



ジェイミーの本がお手本

イギリスの料理人、ジェイミー・オリバーさんのハーブ料理本などを、レシピの参考に。

+α Mania

市販のハーブも賢く活用！



乾燥ハーブ（写真右からタイム＆オレガノ）や、スパイスとハーブを混ぜた「サラダエレガンス」も常備。

外側ケア

ハーブ入りコスメで肌も優しくケア



ハイブランド好きだった私が、ハーブに開眼してから、コスメもナチュラル志向に。上から時計回りに、ロクシタンのボディミルク、オリジンズのバスパウダー、クラランスの美容液。「効果はもちろん、使う度、植物の香りに癒されています」

「むくみ撃退には地道なケアがいちばんです」

代謝が悪く、特に脚のむくみが気になるので、血行を促進するマッサージはどんなに疲れていても毎日欠かしません。ゴルフボールを使うと、楽にしっかりリンパを刺激でき、便利。続けることが大切なので、そのための工夫も日々考えます。

File15

あの手この手で代謝をアップ

むくみ取りマニ



No.15
谷口智恵子さん
（30歳 テレビ局勤務）

セルフケア



自己流マッサージでむくみと疲れを解消

ザ・ボディショップの「レモングラス リフレッシング フットパウダーローション」と、ゴルフボールを愛用。「足裏、ふくらはぎ、太ももへと老廃物を流すと、終わった後の脚はかなり軽くなります」



鈴木サリ
本には、
ケアの参
るヒント

サロンケア

コツコツケアから解放 月1でホテルにエスケープ

「ビューティアベニューソシエ」で、人気のヨーロッパブランドコスメ「デァローラ」を使ったスリミングコースを受けるのが定番。「プロの指摘を受けることで、自分ケアも向上！」



DATA
住神奈川県横浜市西区みなとみらい2-3-7　4F
☎045･682･1136
営10～20時／土日祝10～19時

+α Mania

セルライトとも格闘



セルライトの
によるむくみ
フィトメー
「セリュリガー
でケア。「時
かけてケアし
ので、週末ケ
投入していま

File18

穏やかな生活が美の源

ヨガ マニア



わき腹がグーッと伸びて気持ちいい！ "はとのポーズ"は、気になるウエスト周りの引き締めにも効果的。



No.18
瀬戸冬実さん
（32歳 グラフィックデザイナー）

「ヨガを始めて"浄化"の心地よさに気づきました」

心を浄化するヨガに出合い、いつも自然体でいられるように。自分の体の声に敏感になることで、心身の調子がよくなり、おのずとポジティブ思考になれました。体を動かすことで、悩みだった冷え症も改善！

+α Mania

野菜も無農薬



ヨガを始めて、食事もナチュラル志向に。「質のいい野菜は体内を浄化！　たくさん食べた翌日はお通じも肌調子も良好」

「開いた毛穴は、シンプルかつ着実にケア」

仕事柄、化粧直しをなかなかできないのが悩み。そこで、時間がたってもファンデーションが毛穴落ちしない、きめ細かな素肌作りが目標に！　さまざまなスキンケアを試しましたが、最終的にしっかり落としてしっかりうるおす！というシンプルケアが毛穴レスな肌作りに不可欠なんだと感じています。

File17

すっぴんでもいい女！

毛穴レス マニ



No.17
新堀牧子さん
（29歳 看護師）

デイリーケア

とにかく汚れを落としクリアな毛穴に



洗顔で落ち切らなかった毛穴の汚れは、日立のイオンクレンジング器「フェイスクリエ」でオフ。「肌に優しいので、朝も夜も使用」

＋



美顔器に使うコットンや化粧水は低価格ものを惜しまずに。ふき取り化粧水は、"ちふれ"。

スペシャルケア

スチーマー＋オイルで血行をアップ

週に2～3回は、アルビオンのオイルでマッサージしながらスチーマーを使用。「血行がアップし、毛穴も引き締まります」



Mania's Best

アルビオンのオイルは、吹き出物予防にも効果的。

＋

+α Mania

イソフラボン豊富な大豆をおやつに

大豆でできた豆乳やいり豆を、間食で賢く摂取。「肌調子だけでなく、生理痛も改善された気がします」





Part 2

マニアが語るマニアなトーク♡
2009→2010 美容トレンドゆく年くる年

Part1で、それぞれの美のこだわりを披露してくれたマニアたちが再び集結。新たな美容ブームの予想や、注目アイテムなど、'10年のビューティトレンド傾向を語り合ってもらいました！



緊急招集！
マニアック㊫座談会参加メンバー

<下段右から>
・田村真季さん（自分エクササイズマニア）
・小西さやかさん（美顔グッズマニア）
・谷口智恵子さん（むくみ取りマニア）
・稲葉真由香さん（美容ドリンクマニア）

右から>
智恵さん
ッサージマニア）
千津子さん
ニア）
千絵さん
フマニア）
浩乃さん
医療マニア）
愛実さん
デトックスマニア）

美容マニアが振り返る '09年の美容トピックとは？

香川 まつげパーマや進化系マスカラなど、ここ数年、まつげは注目度が高いパーツでしたが、'09年はやはり〝まつげエクステ〟が大ブームでした。

阿部 もはや、定着した感じ！

増田 私は、10年以上前からず～っとつけまつげ愛好家なんですよね…。

小西 でも、今年はつけまつげ派がグッと増えたと思いません？ 使いやすくなった上、サイズや種類も豊富で、すっかり日常使いのツールですよ。

増田 エクステやつけまつげなど、〝盛りヘア〟ならぬ〝盛りまつげ〟が流行る一方で、自分のまつげをケアして〝育てる〟アイテムも増加中ですよね。

阿部 私はエクステと並行して、まつげトリートメント液「リバイタラッシュ」で、まつげを強化中。グングン元気に♪

加藤 医療用の本格的なまつげ育毛剤を扱う美容クリニックも増えました。

谷口 確かに！ 加藤さんは美容医療マニアですが、私にはまだ美容クリニックって敷居が高くて…。

加藤 最近は女医さんも増えて値段も手ごろ。身近になったんじゃない？

上野 興味はあります！ 即効性があるレーザーは1度やってみたいですね。

阿部 実は、最新のレーザーでシミを一網打尽にしたんです（笑）。日々のケアはやっぱり楽になった気がする。

加藤 毎日のケアに高価格のクリームを投入するより、日々進化を続ける最新の美容医療技術に頼ることで、結果的におトクな面もあるかも（笑）。

「美まつげは'09年も注目のパーツ。〝まつげエクステ〟はすっかり定着」



「美容家電はますます充実。女心をくすぐる高機能が満載♡」

小西 一方で、〝自分で〟とか〝家で〟なども'09年のキーワードでしたよね。

増田 美容家電もますます充実だしね。

谷口 特にスチーマーは、どんどん進化をしていて目が離せないアイテム！

田村 寝ながらとか、アロマつきとか、女心をくすぐる機能が満載。あと、デスクタイプの新美容器は、デザインもかわいいし、超、欲しいっ！

稲葉 私も狙ってます！ 会社にいる時間って、家にいる時間より長いし…。

小西 私は〝寝ながら〟の「ナイトスチーマー」を使っていますが、すごくイイ。

増田 寝ている間に肌も髪もケアできるなんて、正に一石二鳥♡

上野 寝ながらといえば、今年、〝睡眠美容〟という言葉もよく耳にしました。

谷口 質のよい睡眠が体内リズムを整えたり、ホルモン生成を促すとか。

香川 人間の本質的な機能を見直して、表面だけでなく、より健康的に内側からキレイになろうという志向ですよね。

稲葉 インナーケアとしては、〝寝る〟前に飲むコラーゲンドリンクも流行っ





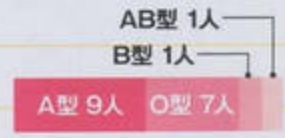
今日ここにいるマニアのみなさんの話、超、刺激的！

マニアたちのこぼれネタからひもと

マニア㊙生態調査

共通点が今、明らかに！

〈血液型は？〉



AとOが圧倒的な割合を占めた今回。まじめなA型は何事もストイックに追求し、信じやすいO型は口コミに弱いよう。どちらも、マニアに欠かせない要素といえるかも?!

〈不景気は美容に影響した？〉



美容にかけるトータル金額は、月平均¥43,222とやや高め。驚きなのは、この不況下でも美容コストに関しては減額しないと答えた人が多かった点。その分、自分に必要なものをシビアに見極める感性に、ますます磨きがかかっている様子。

〈無人島にひとつだけ、美容グッズをもっていくとしたら？〉

1位／化粧水（5人）

2位／日焼け止め（4人）

3位／鏡（3人）

どこへ行こうとも、"乾燥"と"紫外線"の対策は欠かさないとのお答え。「鏡」というのも、美意識の高いマニアならでは。ほかにも、アイライナー、つけまつげ、フロスなど、オモシロ回答が続出。

ーは、ダイエット中頼りっ放しだった。

阿部　美容とは関係ないけど、生キャラメルは大ブームを巻き起こしましたね。

小西　"生せっけん"って、知ってます？　美容にも"生"ブームが来そう（笑）！

'10年は"家系美容"ブームの予感?!

田村　私、自宅でのトレーニングにハマってるんですが、ビリー隊長やコアリズムなど、家でひとりでできるエクササイズDVDは増えましたよね。これも"家飲み"や"家ごはん"といった"家系"ブームの影響ですかね（笑）？

阿部　私も「Wii Fit」に夢中♡

増田　ネイルも、サロンに行かず、自分でジェルネイルする人が増えてない？

加藤　私、セルフジェルネイル派です。

稲葉　私も！　ジェルの厚さを自由に調節できるし、好きなときにオフできる。デザインを考えるのも楽しいし。



「自分で楽しくキレイを磨く、"家系美容"はさらに進化するハズ」

小西　節約とか、不況とか後ろ向きな理由ではなくて、もっと積極的に、自分でキレイを磨く、といったポジティブな"家系"ブームなんでしょうね。

加藤　うんうん。みんな、いい意味ですごくキレイに貪欲になってる！

香川　女はいつだってキレイでいたいイキモノだからね（笑）。"エイジレス"な女性にも注目が集まったよね。"表情筋エクササイズ"の宝田恭子先生なんて、まったく年齢を感じさせない。もう、あの美しさったら！

一同　わかる〜っ!!

阿部　平子理沙さんもそうじゃない？　'09年のビューティアイコンのひとり！

小西　キレイに対する努力やパワーは見習うべきことがいっぱいあるよね。

稲葉　今日ここにいるマニアのみなさんからも！　刺激を受けました〜。

増田　ホントに。'10年は、ひとりひとりの美への欲求がさらに強くなりそうな予感。自分で楽しくキレイを磨く、"家系美容"はもっと進化するハズ！

'09-'10

ボーナス買いはコレに決定！



メンバーのほとんどが欲しいと答えた、パナソニックの「デイモイスチャー ナノケア」。ナノサイズのイオンなのでメークしてても大丈夫。乾燥しがちなオフィスに最適＆コンパクトなサイズも◎（水補給不要）。



冬のボーナス
買いたいア
ナンバー・ワ

マニアたちが注目する 美容未来予想図2010

2 睡眠とキレイの㊙な関係?!



上／加藤さんが購入した、医療用まつげ育毛剤「ラティース」中／話題のまつげトリートメント液「リバイタラッシュ」下／つけまつげはドラッグストアで買えるプチプラ系が大人気。



質のよい睡眠のためのグッズや、パナソニック「ナイトスチーマー」など、"睡眠美容"に注目が。上野さんおすすめは、オリジンズのボディスプレー。心地いい香りが質のよい眠りを導く。

3 低カロリー&美容系スイーツ



砂糖不使用で低カロリーのお菓子、コラーゲン入りのゼリーなど、食べてキレイ、しかもヘルシーと、女子心を見事に突いたスイーツが続々登場。座談会が試食会場に（笑）。

4 コスメ界にも"生"ブーム？



業界初のテクスチャー"生せっけん"に、ヒットの予感。ルアンールアンのハーバルフレッシュソープ¥3,995（ボックスグループ）

5 ネイルはセルフ派が増殖中



自分でジェルネイル派が急増中。最近では、バラエティショップなどでも、専用のUVランプなどが購入でき、より手軽になった。

6 宝田恭子&平子理沙がお手本♡



表情筋を鍛えるアンチエイジングで有名な歯科医、宝田恭子先生が新たなビューティアイコン平子理沙さんの美容法や[illegible] メンバーはみんな、興味津々。

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242〜243ページにあります。ただし、基本的には個人の私物のため、入手が困難な場合もあります。ご了承ください。



おかげさまで加美乃素を発売して77年
77TH
ありがとうございます
KAMINOMOTO
Since 1932
うるおい感のある頭皮と
健康な髪を目指して…
宝塚歌劇団 宙組
北翔 海莉
新商品
L 薬用
レディース加美乃素 EX
無香料
150mL 1,050円(税込) 医薬部外品
販売名:レディース・加美乃素(N)
髪は頭皮の中で育っています
かたい頭皮は、健やかな髪が育ちにくい環境です。
水をあげるように、頭皮もうるおいのある柔軟な環境と栄養供給が
す。
頭皮・毛根ストレスを感じる前に
毛根ストレスは、日常生活の環境や加齢、身体の生理的変化などの
うけ、地肌の乾燥やフケ・かゆみ、抜け毛となって現れてきます。
髪を健やかに保つには頭皮や毛根ストレスを感じる前に、早めに
れをはじめることが大切です。
ース加美乃素EXは『髪と地肌を健康に保つ薬用スカルプローション』
保湿作用でうるおいのある柔軟な頭皮環境に整えながら、血行を
毛根への栄養供給を円滑にし、抜け毛を防ぎ美しい健やかな髪を
す。
NOMOTO
加美乃素製品がお近くのお店にない場合は、フリーコールへどうぞ。
〒651-0055 神戸市中央区熊内橋通3丁目3-25 株式会社加美乃素本舗 TEL 078-231-1455(代表)
0120-4697-88 FAX 078-231-8265
ホームページ http://www.kaminomoto.co.jp

美容愛好家 野毛まゆりの コスメカウンタークルーズ

Cosme Counter Cruise

vol.15 コスメデコルテ

1970年、グローバル・プレステージブランドとして誕生し、'74年より主要百貨店数店舗で発売開始。効果、使い心地、そしてパッケージまで、最上級の品質とエレガンスにあふれたアイテムは、正に憧れの的。



Mayuri Noge
外資系化粧品会社の販売・教育・PRを経て独立。美容への情熱と愛情、知識の深さ、ユニークな視点での語り口は業界でもっとも有名。



横浜高島屋コスメデコルテコーナーチーフの佐藤由美さん。20年勤め続けるコスメデコルテの魅力とは？
「やはり品質のよさですね。アイシャドウの質感や美容液の肌なじみのよさは、1度使っていただければわかると思います」

Q1 コスメデコルテの象徴ともいえる名品は？
コスメデコルテ 化粧液
40ml ¥10,500、60ml ¥14,175





Q2 今いちばん売れているアイテムは？
右 エタニア シュール ファンデーション ¥6,090
左 エタニア メイクアップ ベース 30g ¥4,200

Q3 社内販売でいちばん人気なのは？
フェイシャル ピュア コットン¥525





Q4 マニアなファンの多い逸品は？
バランシングローション EV ¥3,990

…と評判のファンデーション&下地。「生…毛穴も消えて上質な肌に」3.天然綿100%使用の大判コットン。「液含みがよく、パッティングしてもへたらない。シルキーな肌触りも最高です」4.ライン使いにプラスαとして、愛用する人が多いふき取りローション。「汚れはすっきり落として肌はしっとり。そのバランスが絶妙！Q1の化粧液もぐんぐん入ります。」

肌も気持ちも**ワンランク上の優雅さ**にひたりたい

ていたことは、以前にもお話ししたことがありますが、中でも「売れた！」と鮮明に記憶しているのが、コスメデコルテのパウダーファンデーション。時代の先端をいく大胆な発想と高い品質に、私自身すっかりほれ込んで、自信をもってすすめられたんです。今回訪問したのは、その横浜高島屋コスメデコルテコーナー。どんなサービスが受けられるのかしら…とワクワクです。

対応してくれたのは、コスメデコルテのカウンターに立ち続けて20年というキャリアをもつ佐藤由美さん。コスメデコルテのイメージをそのまま体現したような、エレガントで落ち着いた方です。「コスメデコルテには、〝スマイル ストレッチ〟という独自のスキンケア法があるんですよ」と佐藤さん。なんでも、笑顔を意識しながらスキンケアをすることで表情筋が鍛えられて、リフトアップにも効果的なんですって。もちろん、笑顔でいれば気分も自然とハッピーに。コスメデコルテらしい、優雅なアイディアですよね。

さらにメークサービスでは、佐藤さんの本領を発揮。実は私の上唇、形があいまいでよくメークさん泣かせだといわれるのですが、佐藤さんはいとも簡単に、スパッと満足のいく形に仕上げてくれて大感激。長年の経験で培われた自信がなければ、こうはいきません。

完成したメークは、色味はベーシックなのに、上質なツヤやパール感が華やぎと上品さを添える絶妙なさじ加減。これも、ひとつひとつのアイテムのクオリティが高いからこそ。決して品を失わず、新鮮な顔に仕上げたいという人には、ぜひ試してみてほしいです！

Counter Check !!



1 笑顔を意識したスキンケアで肌を優しくほぐす
まずは乳液をコットンにとり、両頬の筋肉を引き上げるように優しくマッサージ。使用する力加減まで丁寧に教えてもらえます。

2 美容液1回分は〝キ・レ・イ〟の3プッシュが基本
大定番のモイスチュアリポソームは、キ・レ・イと唱えながら3プッシュ。…肌を想…ぷりなじませ…と効果的だそう。

3 ファンデーションも塗り方しだいで仕上がりに差が！
新作のエタニア シュール ファンデーションをお試し。…げにスポンジで円…くようにな…ると、…穴をキレイに…ー。

4 縦横自由自在の卓上ミラーも凝ったデザイン
向きを自在に変えられる卓上ミラー。サイドを美しくカットしたデザインで、のぞき込んだときに顔をより美しく輝かせてくれます。

5 リキッドライナーの入れ方でメークの実力がわかる
目の際はデリケートなのでアイラインを入れられる際はいつも緊張しますが、佐藤さんは一発でスーッ！ 安心してお任せできます。

6 …色を抑えたブラウンメーク。なのに華やかです
アイシャドウは粒子が細かく発色も○。リップは縦ジワもキレイに消してツヤが出るタイプ。質感で大人のエレガントな表情が完成。

撮影／松原敬子（取材）、塚田栄一（静物） デザイン／植野幸子 構成／野村サチコ

ミス・ユニバース・ジャパンのファイナリストたちを世界基準の美女へと育てた、エリカ式ダイエットの極意は賢く食べること。彼女たちの内側から輝く美ボディは、野菜はもちろん、たんぱく質や炭水化物、良質な油をしっかりとることで作られているのです。キレイのレベルが上がる食べ方のコツを凝縮した、冬版レシピを初公開！

撮影／永田忠彦、松原敬子（P.224）　スタイリスト／亀山光寿　レシピ作成（スープ）＆料理制作／田村つぼみ（ファミリークッキングスクール）
イラスト／平澤まりこ　デザイン／槇野幸子　構成／山崎潤子

冬美人レシピ

Fuyubijin Recipe



健康ボディと美肌が同時に手に入る

エリカ流・ダイエットの基本ルール

1. カロリーではなく、**血糖値をコントロール**して！
2. **炭水化物1**：**たんぱく質2**：**野菜3**のバランスを目指して！
3. **オメガ3&オメガ9**は食べる美容液。たっぷりとって！
4. **白**（白米や白パン）**から**
茶（玄米やライ麦パン）**に今すぐシフト**して！

“体重を落とすことしか考えていないから、キレイになるために必要な栄養が全然足りていないの”

美しく年を重ねたいなら今すぐ食生活を見直して

「ダイエットとは本来やせることではなく、賢く食べること。自分が口にしたものが体の中で何に変わり、肌や髪にどんな影響を与えるかという視点で食事をしなければ、本物の美しさは手に入らないわ。たとえばベーグル。低カロリーなイメージがあるけれど、血糖値を上げる高GI食品だと知っている人は、どれくらいいるかしら？　血糖とは血液に含まれるブドウ糖のこと。日々のエネルギーになる重要なものだけれど、血糖値が急に上がるとインスリンというホルモンが過剰に分泌され、消費し切れずに残った糖を脂肪に変えてしまうの。太らない体を目指すなら、カロリーよりも血糖値の上



監修／**エリカ・アンギャル**さん

シドニー工科大学卒、健康衛生科学学士。栄養士。2004年より、ミス・ユニバース・ジャパンの公式栄養コンサルタントとして知花くらら、宮坂絵美里などの栄養指導を担当。『世界一の美女になるダイエット』（幻冬舎）がベストセラーに。



寒さが増して脂肪をためやすい冬、イベント目白押しのシーズン…必見です

ミス・ユニバース・ジャパン
公式栄養コンサルタント

エリカ・アンギャル式
世界一の美女を作る

美女作りの基本ルールにプラスしたい
エリカ式・冬ルール

1. 日光浴をして ハッピーホルモンを分泌！



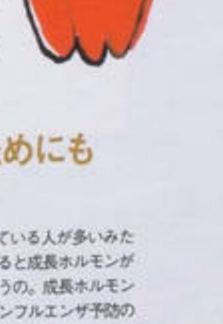
「冬になると脂肪をため込みやすくなるのは、夏より食欲旺盛になる、寒いので屋外で運動をしなくなる、太陽の光をあまり浴びなくなるためセロトニンの分泌が減る、この3つが大きく関係しています。精神を安定させるハッピーホルモン、セロトニンの分泌量が減ると、精製された白いものが食べたくなるというデータもあるのよ」

2. 朝食でもたんぱく質を必ずとり、脂肪燃焼を促進！



「朝は時間がないので、パンやおにぎりなど炭水化物オンリーになりがち。でも、肉や魚、豆類、卵などのたんぱく質が不足すると筋肉量が落ち、脂肪を燃焼しにくい体になってしまうの。脂肪燃焼の材料となるたんぱく質を、冬こそしっかりとって！ 筋肉だけでなく、髪や肌もたんぱく質からできているから、美をキープするうえでも欠かせないわ」

3. 生野菜を食べるなら朝か昼に。夜は火を通したものが基本！



「生野菜には、消化や新陳代謝の働きを促してくれる酵素が含まれていますが、体を冷やしてしまうので食べるなら朝か昼に。野菜の中で今、注目されているのが抗酸化物質の代表格で植物の栄養素、フィトケミカル。ほうれん草などの色鮮やかな野菜をたっぷり食べると、血中に含まれる抗酸化力が10〜25%もアップするのよ」

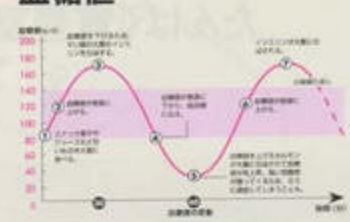


4. 免疫力を上げるためにも 1日8時間寝る！

「眠らずに活動していたほうがやせる、と思っている人が多いみたいだけれど実は逆。睡眠時間が5時間以下になると成長ホルモンが出にくくなり、かえって太りやすくなってしまうの。成長ホルモンは免疫力も高めてくれるので、風邪や流行のインフルエンザ予防のためにも、冬はいつも以上に質のいい睡眠を心がけて」

エリカ流ダイエットのキーワード解説

急激な上昇が肥満につながる
血糖値



血糖は血液の中にあるブドウ糖のことで、いわば体や脳を動かすガソリンです。血液1dl中のブドウ糖の濃度を数値にしたのが血糖値。血糖数値が急激に上がるとインスリンが過剰に分泌され、今度は急激に血糖値が下がる。左の図のように変動の幅が大きいと、血糖値の高い甘いものを体が欲するようになるのです。ブドウ糖を摂取したときの血糖値の上がり方を数値化したものがGI値。GI値の高いケーキをどうしても食べたいときは、5〜6粒のアーモンドと一緒に食べるとGI値を下げることができます。

GI値55以下の低GI食品をとるよう心がけて。玄米(55)、魚介類(40前後)、きのこ類(30前後)、ごぼう、れんこん、大根、ブロッコリー、セロリ、小松菜(23〜45) ※カッコ内がGI値。

積極的にとりたい油
オメガ3＆オメガ9

青魚などに含まれているオメガ3は、新陳代謝を活発にしてくれる必須脂肪酸。オメガ9は必須脂肪酸ではないけれど、悪玉コレステロールを減らす効果があります。どちらも不足しがちなので、意識してとりましょう。●オメガ3／サケ、マグロ、サンマ、大豆製品など●オメガ9／オリーブ油、アボカド、アーモンドなど

減らしたほうがベター
オメガ6

必須脂肪酸ですが、サラダ油など植物油に多く含まれているため、ほとんどの人がとりすぎの傾向大。できるだけ精製植物油(紅花油、サラダオイルなど)を減らし、オメガ9を含むオリーブ油にシフト。

今すぐやめて！
トランス脂肪酸

ほとんどの植物性油は、揚げものをすると細胞を老化させるトランス脂肪酸を生成します。過剰摂取は悪玉コレステロールを増やすので、スナック菓子やドーナツ、ファーストフード、加工食品やマーガリンは極力避けましょう。

バランスは、炭水化物1：たんぱく質2：野菜3、プラスいい油。青魚などに含まれているオメガ3やオリーブオイルなどに含まれているオメガ9は、新陳代謝を活発にしてくれる良質な油。食べる美容液ともいわれるビューティアイテム。美女作りには欠かせません。でも、スナック菓子や加工食品に含まれるトランス脂肪酸は細胞を酸化させ、老化を促進するので避けたほうがいいわ。

精製された穀類や砂糖といった白い食べ物も美の大敵。高GI食品というだけでなく、シワやシミなどの肌老化を促進させてしまうので、各国の美女たちは精製食品を口にしていません。白米は玄米に、白パンはライ麦パンや全粒粉、砂糖は黒糖やはちみつに今すぐチェンジして。

賢く食べることは、美しく年を重ねるためのライフスタイル。でも、ストレスは厳禁。パーフェクトを目指さず、まずはできることから始めれば充分よ！」



朝と昼は脂肪燃焼&トータルバランス、夜は消化吸収を最優先!

その日の体調に合わせ、不足しがちな栄養素を補えるのが自炊のメリット。美女度アップを狙うなら、3食それぞれの活動量に合わせた栄養のバランス&摂取量も把握しておきたいところ。エリカ流ルールに基づいたレシピで効果を実感してみて!

“朝は王様、昼はプリンス、夜は貧者”が理想の食事量

「毎食取り入れたい食材は、基本ルールで紹介したとおりたんぱく質、炭水化物、野菜、そして良質の油。脂肪を燃やしてくれるたんぱく質は、朝と昼に多めにとるとカロリー消費量もグンとアップするから効果的。魚や肉だけでなく、ヨーグルトや納豆もたんぱく質ですが、おすすめは卵。パンだけの朝食よりも、パンと卵を食べたほうがやせたというデータもあるの。昼食は、トランス脂肪酸だらけのファーストフードや豚カツ以外なら好きなものを食べてOK。ただし、1品で

… Lunch

…、バランスよく!



…ぞ理想の美容食 **焼き魚定食**

…料(1人分) たんぱく質38.8g

…ごはん150g、納豆1パック、万能ねぎ1本分、卵1個、塩、黒糖適宜、サケ1切れ、煎りごま、ノリ適宜、…れん草のおひたし【ほうれん草6株、しょうゆ小さじ1、カツオ節、塩少々】、具だくさんみそ汁【小松菜1株、…50g、油揚げ1/4枚、さつま芋30g、ねぎ少々、水2/3カップ、みそ小さじ2】

…り方

…は塩、黒糖を入れて玉子焼きにする。サケは塩を振ってフライパンで焼く。納豆は万能ねぎを入れる。

…%の塩を入れた熱湯でほうれん草をゆでる。火が通ったら冷水で色止めをし、軽く絞る。しょうゆ、カツオ節…ける。

…松菜はざく切り、大根とさつま芋はいちょう切りにする。細切りにした油揚げと大根を鍋で蒸し焼きにしたら…加え、ひと煮立ちさせてみそを溶き入れる。火を止める直前に小松菜とねぎを入れてサッと混ぜ合わせる。

たんぱく質豊富な卵とビタミンたっぷりのフルーツで美肌をサポート 朝食 Breakfast

卵とほうれん草でパワーチャージ

ほうれん草のソテー、ポーチドエッグのせ&ライ麦パン&季節のフルーツ&バナナジュース

● 材料(1人分) たんぱく質26.3g

ポーチドエッグ【ほうれん草5株、卵2個、塩・こしょう少々、オリーブオイル小さじ2、水4カップ、米酢小さじ2、塩小さじ1】、バナナジュース【バナナ1本、きな粉大さじ1、豆乳1/2カップ】、リンゴ1/4個、トーストしたライ麦パン2枚

● 作り方

❶フライパンにオリーブオイルを入れ、ざく切りにしたほうれん草を塩、こしょうで味を調えながら炒める。

❷鍋に水を入れ、沸騰したら米酢と塩を入れる。火を止め、卵をお湯の中に落とし、ふたをして再び弱火で4分煮る。卵が浮き上がってきたら鍋から取り出し、①の上にのせる。

❸バナナは適当な大きさに手でちぎり、すべての材料をミキサーに入れてかくはんする。





洋風おじやで体を温める

オートミールポーリッジ

● 材料(1人分) たんぱく質11.3g

オートミール1/2カップ、水2カップ、塩小さじ1/4、レーズン1/4カップ、リンゴ1/2個、くるみ適宜、はちみつ大さじ1、豆乳1/2カップ、ドライブルーベリー大さじ1

● 作り方

❶鍋にオートミール、水、塩を入れて中火にかける。沸騰したらレーズンを入れて5〜6分弱火で煮る。

❷時々かき混ぜ、好みのかたさになったら火を止める(時間が長ければよりクリーミーに)。

❸器に盛り、すり下ろしたリンゴ、ブルーベリー、刻んだくるみ、豆乳、はちみつをトッピングする。



腸内環境を整える

フルーツヨーグルト

● 材料(1人分) たんぱく質8.7g

ヨーグルト1カップ、リンゴ1/2個、ブルーベリー、ドライブルーン、くるみ適宜

● 作り方

❶すり下ろしたリンゴの上にヨーグルトを盛り、ブルーベリー、ドライブルーン、刻んだくるみをトッピングする。

エリカ's おすすめF JOD

野菜…… ほうれん草、小松菜、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、大根、白菜、パプリカ、しいたけ、まいたけ
フルーツ…… ベリー類

「色の濃い野菜やベリー類には抗酸化成分が豊富。アンチエイジングや美白ケアに励んでいる人は毎日とりましょう。赤パプリカ、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、カリフラワー、ブルーベリー…と、1日トータルでレインボーカラーになるよう意識してみましょう」

エリカ's NG FOOD＆調理法

ハムやベーコンなどの加工食品、牛乳、電子レンジ

「加工食品は体によくない添加物がたくさん。牛乳は消化しにくいため、おすすめしていません。同じ乳製品でもヨーグルトは発酵食品。消化しやすいのでOKよ。忙しい女性の味方である電子レンジは、食品に含まれる抗酸化物質を残念ながら74〜97%も壊してしまうので、私は使いません」



ランスよくね。ダイエット中は炭水化物を抜く人が多いけれど、満足感を得られずかえって食べすぎるうえ、血糖値のバランスも乱れます。量を調節しながら、3食必ずとりましょう。夜は、野菜や豆類がたっぷり入った消化のいいスープで体を温めて。食べたものをスムースに消化吸収するなら、食事量は朝と昼で80%、夜は20%にするのがベストよ」

夕食 Dinner

野菜や豆がたくさんとれるスープで消化・吸収をスムースに!

好きなものを食べて



カラフル野菜と貝のうまみが凝縮

アサリと野菜のたっぷり雑炊

● 材料(1人分) 204kcal
アサリ殻つき150g、にんにく1片、玉ねぎ1/2個、玄米ごはん50g、にんじん1/5本、ブロッコリー、カリフラワー各60g、しめじ50g、塩小さじ1/3強、水1カップ

● 作り方
❶鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくと玉ねぎのみじん切りを炒める。
❷水を加え、沸騰したらアサリを入れる。
❸玄米とにんじん、ブロッコリー、カリフラワー、しめじの粗みじん切りも入れ、塩で味を調えながらさらに2〜3分煮込む。



具だくさんだけど胃に優しい

野菜たっぷりのミネストローネ風スープ

● 材料(1人分) 293kcal
鶏もも肉50g、にんにく1片、玉ねぎ1/2個、セロリ4cm、トマト1個、じゃが芋1/2個、キャベツの葉大1枚、水煮大豆30g、水1/2カップ、オリーブオイル大さじ1/2、塩小さじ1/3、こしょう少々

● 作り方
❶鶏肉は皮を取り、ひと口大に切る。鍋にオリーブオイルを入れて鶏肉、つぶしたにんにくを炒める。
❷1cm角に刻んだ玉ねぎ、セロリ、じゃが芋、キャベツを入れてさらに炒める。
❸全体的に火が通ってきたら火を弱め、1cm角に刻んだトマトと大豆を入れて蒸し煮にする。
❹水を入れたら中火にし、ひと煮立ちさせたら塩、こしょうで味を調える。

オリーブオイルで風味アップ

かぼちゃのポタージュ

● 材料(1人分) 258kcal
かぼちゃ60g、玉ねぎ1/2個、ほうれん草2株、オリーブオイル大さじ1、水1/2カップ、豆乳1/2カップ、塩小さじ1/4、こしょう、かぼちゃの種適宜

● 作り方
❶かぼちゃは1cm角に切り、ゆでてからつぶす(蒸してもOK)。
❷鍋にオリーブオイルを入れ、スライスした玉ねぎを炒める。水を加えてひと煮立ちさせたら豆乳、つぶしたかぼちゃを入れる。
❸火を止める直前に手でちぎったほうれん草を入れて塩、こしょうで味を調える。器に盛り、かぼちゃの種を飾る。



鶏肉のたんぱく質も一緒に摂取

根菜の鶏ひき肉のスープ

● 材料(1人分) 113kcal
大根1/4本、にんじん1/5本、鶏ひき肉30g、春雨10g、水2/3カップ、ねぎ4cm、塩小さじ1/4、しょうゆ小さじ1、七味唐辛子少々

● 作り方
❶鶏ひき肉は熱湯で洗う。大根とにんじんは、いちょう切りにする。
❷鍋に水、大根、にんじん、鶏ひき肉を入れてアクを取りながらひと煮立ちさせ、春雨を入れてさらに煮込む。
❸塩、しょうゆで味を調えねぎを散らし、七味唐辛子を振りかける。





1. M Café de Chaya アークヒルズアネックス店

日替わりプレート（写真右）ビッグマクロバーガー

美容と健康に効果絶大なマクロビオティックカフェ

「肉、卵、乳製品、白砂糖、化学調味料は使わず、有機玄米や季節野菜がメイン。だから、何を頼んでも安心！ おすすめは、旬の食材をふんだんに使っている日替わりプレートと、玄米、にんじん、ズッキーニ、豆腐などで作ったパテをサンドしたビッグマクロ。マクロビ食は味が淡白になりがちだけれど、ここは味に深みがあるので満足度が高いの！」



DATA 東京都港区六本木1-3-37 アークヒルズアネックス ☎03･3505･6225 ㊡10:30〜21:00(20:30L.O) 無休 日替わりプレート¥1,200(ドリンクつき)、ビッグマクロ¥1,470

2. TWO ROOMS GRILL | BAR

近海本マグロの赤身のグリル

オメガ３たっぷりの美肌食！

「EPAやDHAを含んだマグロは、光をまとったような輝く素肌を作るのに欠かせない美容食。表面のみグリルし、中がレアというマグロはもちろん、グリーンオリーブ、アンチョビ、トマトのタプナードも絶品よ」

DATA 東京都港区北青山3-11-7 AOビル5F ☎03･3498･0002 ㊡ランチ11:00〜14:30、ディナー18:00〜22:00(日曜は〜21:00)、ラウンジ･バー11:30〜翌2:00(日曜は〜22:00 無休 近海本マグロ赤身のグリル¥3,500

3. 板蕎麦 香り家

鴨南蛮そば&湯葉と水菜のおひたし

血糖値を下げ、毛細血管を強くするルチンも豊富



「そば粉にはたんぱく質が12〜15%も多く含まれている上、ビタミン、ミネラル、ルチンも豊富。アンチエイジング効果も期待できます。やせ体質になる食事はバランスが要。お浸しをプラスして野菜をとることも忘れずにね」

DATA 東京都渋谷区恵比寿4-3-10 中出センチュリーパーク1F ☎03･3449･8498 ㊡ランチ11:30〜16:00、ディナー17:00〜翌4:30 無休 鴨南蛮そば¥1,050、湯葉と水菜のおひたし¥550





4. BROWN RICE CAFE

季節野菜のせいろ蒸し膳

ファイナリストたちにもすすめるバランスプレート

「吟味された新鮮なオーガニック食材を使っているので、ミス・ユニバースのファイナリストたちと打ち合わせランチをすることも。せいろ蒸しに旬の野菜が15種類、さらにおみそ汁にも野菜がたっぷり入っているので、とってもヘルシー。玄米いなりやスープもおすすめです」

DATA 東京都渋谷区神宮前5-1-17 ☎03･5778･5416 ㊡12:00〜21:00 無休 季節のせいろ蒸し膳¥1,680(ドリンクつき)カフェで使われている食材は隣の「BROWN RICE DELI おもて」で購入可能。

血糖値の上昇を緩やかにするため、たんぱく質から食べるのがポイント

忘年会やパーティの場に美女食がなくても慌てない、食べ方のコツを伝授してもらいました。エリカさん行きつけレストランのおすすめメニューも大公開！

食べる順番と食べ合わせしだいで美人食に早変わり

「空腹でレストランに行くと食べすぎてしまうので、食前30分にコップ1杯の水を飲んでおなかを落ち着かせましょう。食べる順番は、血糖値の上昇を緩やかにしてくれるたんぱく質から。ブッフェでは、サラダをひと口めに選びがちですが、卵や魚料理が正解よ。和定食も同じ。焼き魚や卵焼きを最初に食べましょう。バゲットは高GI食品だけど、オリーブオイルをつけると血糖値の上昇を抑えることができるの。よく噛んで、ゆっくり食べることも大事。よく噛まずに食べると栄養が吸収されにくい上、消化器官にも負担がかかります。食事中に水をとると唾液の消化酵素が薄まるので（赤ワインは例外）、飲みすぎないよう気をつけて」

美女を作るルール総仕上げ・ダイエット成功のコツQ&A

美女作り総仕上げは、賢い食べ方をしっかり身につけること。ダイエット成功のカギを握る間食のとり方や体に負担をかけずに短期でウエイトダウンする方法をご紹介。エリカさん愛用の食材も必見です!

Q. 短期間でウエイトダウンを成功させるコツが知りたい!

A. 白米などの精製食品は完全カット、たんぱく質を毎食とり、夜７時以降は食べないこと

「体への負担を考えると、１週間にマイナス１kgが最大数値。それ以上落としてしまうと、90%以上の確率でリバウンドするわ。１週間で１kg落とすためには、●精製されたもの(白パン、白砂糖など)と加工食品は食べない、●脂肪を燃焼させるたんぱく質の量を増やす(手のひらサイズ以上)、●夜７時以降は食べ物を口にしない、●塩分を控える。この４つは必ず守って。食物繊維が豊富なごぼうなどの野菜も、たくさん食べたい衝動や空腹感が軽減するの。ダイエット中はいつも以上に多めにとるよう心がけて」

Q. 水は１日どれくらい飲むのがベスト?

A. １日１～２ℓを習慣にして。カテキン豊富な緑茶も美女ドリンクよ

「日本人は水の摂取量も少ないわね。１日１ℓ、運動をしている人なら1.5～２ℓ飲みましょう。体内のデトックス作用もあるけれど、ビタミンやミネラルの吸収もサポートしてくれるの。味気なさを感じる人はライムやレモン、100%のリンゴジュースなどを香りづけ程度に加えると飲みやすさUP! 抗酸化作用のあるカテキン豊富な煎れたての緑茶も、１日３～４杯飲んでいます」

Q. おなかがすいたときは何を食べればいい?

A. 血糖値の上昇を防ぐナッツ類、ドライフルーツ、カカオ70%以上のビターチョコレートは美女のバッグに必ず入っているわ!



「食間があきすぎると血糖値が下がり、次の食事で糖分の多いものが食べたくなるので、４時間以上あく場合は、むしろ少量の間食をすべき。ただし、良質の油とビタミンEがとれるローストアーモンド、ドライフルーツ、カカオ70%以上のダークチョコレート限定よ。アーモンドは太る、ニキビのもとというイメージが強いけれど、それはフライした塩味のアーモンドの話。チョコレートもポリフェノール豊富なカカオ70%以上なら毎日１～２かけ食べてもOK!」

エリカさんおすすめの「アルチェネロ」は、苦みが少ないのでおやつにぴったり。ローストアーモンドは、携帯ケースに入れてバッグの中に常備しておいて。ドライフルーツオンリーだと血糖値が上がるので、ナッツと一緒に。「ナツメヤシの真ん中にローストアーモンドを詰めると、食感の違いも楽しめるし一石二鳥!」



Q. エリカさんが常備している食材を教えて!

A.

オリーブオイルは

ちょっと奮発して上質なものを!

「何万円もするクリームも魅力的だけど、良質のビューティオイルは肌をうるおし、シワにも効果を発揮。エクストラバージンオリーブオイルも美容アイテムに加えるべきよ。ビタミンEやポリフェノールが残っているのは、低温でしぼるコールドプレス製法だけ。裏側のラベルでチェックして」



ライ麦パンは

密度が濃く、ずっしり重い茶色のものを選んで

「スーパーなどでよく見かける薄茶のライ麦パンは、小麦粉がメインの精白パン。ドイツパンのような、ずっしり重いライ麦がおすすめです。フォークでつぶしたアボカドをトーストしたライ麦パンにのせ、オリーブオイル、塩・こしょうする調理法も美味ですよ」



豆乳は

カフェインよりもずっと健康的だからオフィスに常備

「そのまま飲んだり料理に使ったり、使用頻度が高い豆乳。味が苦手な人は「エデンソイ」のバニラ風味を試してみて。おいしくてクセになるわよ(笑)。豆乳は上質なたんぱく質を気軽に摂取できるので、コンビニ弁当にプラスすると栄養バランスが簡単に整い、美女ランチに!」



レイの情報 丸ごとお届け！ BITEKI BEAUTY INDEX—1

話題のコスメの発売日早わかりNEWS

カレンダー編

番／ 1年でいちばん華やかなイベントシーズンがやってきました。肌をレベルアップしてくれる
ンケアや、華やかさを添えるコスメが続々登場します。さあ、ドレスアップして楽しんで／

塚田栄一 デザイン／羽田善子 文／井上絵里奈 構成／PRIMADONNA

ークアップ スキンケア ボディケア ヘアケア フレグランス キット・ツール TRY! ⇦このマークがついている商品はP.230～でお試しリポートしています。

見逃せない限定カラー



ゲラン
ルージュ ジェ ブリリアント コフレ
¥10,290～27,720（数量限定）

→スキンケア効果や宝石のような輝きなど、唇を美しく仕上げる「ルージュ ジェ」がコフレに。＊ゴールド＊を加えた限定2色から1品と、クリスマスコレクションからお好みの1品をチョイス。さらにミニリップペンシル、ミラーつきポーチ、リップケースつき。

オンもオフもこれひとつでOK



TRY!

NARS **アイシャドーパレット 9949**
¥6,300（数量限定）

←幅広いメークが楽しめる、6色アイシャドウパレットがお目見え。シルバーグリッターが輝くブラックやグレーブルーのスモーキーカラーに、クラシックピンク、ピーフォームホワイトなどの大人色をお試しあ

冬のお悩み肌も乗り越える



イプサ
冬のメタボライザーキット
¥6,300～9,450（数量限定）

↗化粧水と乳液の機能をひとつにした化粧液「メタボライザー」のキットが登場。現品＆トライアルサイズ＆ミニ洗顔フォームからそれぞれ好みのタイプを選択して、ふっくら整ったきめ肌に。アルティザン＆アーティストのコラボポーチも◎。

上品な艶めきで華やぎフェース



ケサランパサラン
（右）ピュアパール ヴァリエ 新2色 ¥2,100
（左）アクアリップカラット 新2色 ¥2,625

←パール100％配合のパウダー＆リップグロスが登場。数種のパールをブレンドしたルース状パウダー、パールだけで色づけされた贅沢な輝きのグロスで、冬メークに上品スパイスを！

ローズの優美な香りに包まれて



ザ・ナチュラル・トリートメント **レディウィンローズ**
（右）パナセシモセラム 15ml ¥4,675
（左）フィトアイクリーム 10g ¥4,725

→＊ローズエキス＊など、天然の植物由来成分を配合したナチュラルコスメシリーズ。うるおいとハリをケアする排毒美容液に、ふっくら目元に整えるアイクリーム。問ノメテルアポセカ

さわやかな香りに心弾む保湿ケア



コレス ナチュラル プロダクト
コレス ジャスミン バターデュオ TO GO ¥2,625（数量限定）

←乾燥から肌を守る、天然＊シアバター＊。配合のボディバターとリップバームのセット。肌を柔らかく保つ、朝摘みジャスミンの心地よい香り。問フィッツコーポレーション

11/24 tue.

うるおい巡るみずみずしい肌へ



チューンメーカーズ
AP アマチャヅルエキス 10ml ¥2,520

→保水作用に優れた＊アマチャヅル＊エキスの原液。「水の通り道」と呼ばれる＊アクアポリン＊産生能力が高く、水分循環を高める。原液でも、スキンケア製品に加えても使用できる。

25 wed.

引き締め＆ハリに期待



TRY!

ドクターブラント **タイムアレスト**
（右）レーザータイト 37g ¥12,600
（中）アイセラム 15ml ¥12,600
（左上）クリーム 50g ¥18,900
（左下）ブイゾーンネッククリーム 50g ¥8,400

←コラーゲンやエラスチンで構成される細胞外マトリックスへダイレクトにアプローチ。すっきりしたフェースラインに整えるレーザータイト（クリーム）に、明るい目元美容液、弾力を与えるクリーム、ハリを与える首元用クリームの4品。

ペアでつけたい香り



バーバリー **（右）バーバリー テディベア 2009（数量限定）**
（中）バーバリー・ロンドン スペシャル エディション 2009 オードパルファム 100ml ¥12,600（数量限定）
（左）バーバリー・ロンドン フォー メン スペシャル エディション 2009 オードトワレ 100ml ¥9,870（数量限定）

→心弾む香りが登場。ブリティッシュローズなどが香る女性用に、レモンやラベンダーのさわやかな男性用。さらに¥7,350以上購入するとバーバリー テディベアを限定でプレゼント。問ブルーベル・ジャパン

グラマラスな魅惑の香り



TRY!

カルバン クライン
カルバン クライン ユーフォリア オードトワレ 50ml ¥8,610

←「ユーフォリア」に印象的な魅力を加えたオードトワレが新登場。透き通るシアーオリエンタル調。問コティ・プレステージ・ジャパン

26 thu.

おいしい香りに包まれる幸せタイムを



TRY!

ロクシタン
スウィートチェリー
（数量限定）
（右）センティッドキャンドル 200g ¥3,990
（中）ミルキーバス 300ml ¥3,150
（左）ボディクリーム 200ml ¥5,775

↑チェリーが甘く香る「スウィートチェリー」シリーズが登場。香りが広がるキャンドルに、心と肌をときほぐすバスミルク。仕上げはしっとりツヤ肌に仕上げる＊スウィートアーモンドオイル＊配合のボディクリームを。

くせになる心地よさ



ブルジョワ
（右）バンソー ミネラル マット ¥1,575
（左）ミネラル マット SPF11 全4色 ¥2,415

←ムースタイプのファンデーション＆専用ブラシが登場。ブラシの先に軽くつけ、クルクルと円を描くように使用する。驚くほどなめらかなツヤ肌に。

1 tue.

極上肌を手に入れる

パルファン・クリスチャン・ディオール

オー・ド・ヴィ クレーム リッシュ　50ml ¥47,250

→ブドウの〝ツル〟から抽出した〝植物性ワックス〟配合のトリートメントクリームが登場。ナリシング効果に優れ、いたわりながら肌内部の機能を高める。



TRY!

パーティメークはおまかせ!

エスティ ローダー

グッド アズ ゴールド 2009 ¥6,825(数量限定)



←顔から指先まで上品なパーティメークが仕上がるセット。9色入りアイシャドウパレット、ローズパール色のフェースカラー、携帯用ブラシ、マスカラ、リップスティック、リップグロス、ネイルがオリジナル イヴニングバッグにイン!

ローズの高貴な香りに包まれた保湿ケアを

ヴェレダ **ワイルドローズ スキンケアセット ¥5,040(数量限定)**

→肌にハリや明るさをもたらす、ローズの香り豊かな「ワイルドローズ」のセット。モイスチャーローション、モイスチャークリーム、ナイトクリームの3品に、名前の由来となる女祭司ヴェレダが描かれた限定レトロ缶つき。



〝気品と甘美〟を纏(まと)って

ソニア リキエル

エクスキーズ ノエル コフレ 全2種 ¥8,190(数量限定)

←聖夜を彩るコフレが登場。シマーパープルが輝くフェースパウダーに、鮮やかな発色がみずみずしいリップグロス、オリジナルバニティポーチがセット。気品漂う大人フェースで、ドラマティックなクリスマスを演出して。



ドレスアップにプラスして

TRY!

ボビイ ブラウン

(右) シマリング ボディ オイル 30ml ¥5,250(数量限定)

(中) エクストリーム パーティ マスカラ ¥3,990

(左) シマーブリック コンパクト 全3種 ¥5,460(数量限定)

→パーティシーズンに大活躍の3品が登場。レモンやジャスミンなどが香るシルバーラメ入りボディオイル、ボリューム・濃さ・長さを兼ね備えたマスカラ、人気「シマーブリック」のミニサイズなど。



必見! コラボポーチ

シュウ ウエムラ

シュウ ウエムラ プラネット セレクション キット 2009 ¥8,400~(数量限定)

←「ツモリ チサト」とコラボしたクリスマスコレクション! 宇宙や星空がモチーフの、ポップなキルティングポーチは、「プレスド アイシャドーN」「グローオン」「ルージュ アンリミテッド」からお好みの各1色とセットで購入できる。



クリーミーでグラマラスな唇に

ローラ メルシエ

リップカラー ピンクレーベル ¥3,150(数量限定)

→魅力的なピンクの限定リップカラーがお目見え。みずみずしくクリアに発色し、透明感を演出。クリームのような、なめらかなテクスチャーがくせになりそう!



指先にラグジュアリーな輝きを

ソニア リキエル

ネイルカラーL　全3色 ¥2,100(数量限定)

←ラメやパールを贅沢に使用した、ジュエリーようなネイルカラーが限定で登場。保湿成分〝ノバラエキス〟を配合し、指先をケア。鮮やかな発色と輝きをぜひ体感して。



27 fri.

冬メークに彩りを♡

ランコム

(右) スティロ スーシ デザイン　全3色 ¥3,990

(中・左) オンブル アプソリュ パレット ルメッセンス 全8種 ¥6,930

TRY!

→アイメークがレベルアップする2種が登場。楕円芯でナチュラル眉が描けるアイブロウペンシルに、きらめき&透明感のある発色が続く4色アイシャドウパレット。



自然な美ベースを実現

レブロン

(右) ファンデーション ブラシ　¥1

(左) ビヨンド ナチュラル シアー パ

全2色 ¥2,100

←メークしたての美しさをキープするノ タイプのルースパウダー。薄づきながらも しっかりカバーし、シフォン肌に。リキ ンデーションをムラなくのせるブラシも



28 sat.

29

30

ぷっくりツヤの美形リップが完成

メイベリン ニューヨーク

メイベリン ウォーター シャイニー ボリューミー リップ ベース ¥1,470

メイベリン ウォーター シャイニー ボリューミー　新4色 ¥1,470

→〝アテロコラーゲン〟を配合したリップベース&新色が登場。立体的で艶やかな、上品な唇に仕上げる。



12/1 tue.

若々しいハリ肌へ

TRY!

シュウ ウエムラ **フィトブラック リフト**

(右) コンセントレイト　30ml ¥10,500

(左) ファーミング エッセンス　30ml ¥9,

←ハリ・弾力肌に導く美容液が登場。〝シイタケ を配合し、内からふっくらさせてシワに働きか 液に、リフトアップ効果抜群の引き締め美容液の



〝フローレスフェイス〟をG

ローラ メルシエ

フローレスフェイス ミネラルキット リアル サンド 2009 ¥12,075(数量限定)

→ツヤ肌を作る人気ベースメークアイテムをセット。メーク下地、目元用コンシーラー(現品)、ミネラルパウダー、日本未発売「ミネラルイルミネーティングパウダー」や、ブラシ2種がポーチに。



自分へのご褒美に最適

ヘレナ ルビンスタイン **プロディジー リプラスティ Xmas ¥23,100~42,000(数量限定)**

←エイジングケアシリーズ「プロ ー」のキットが誕生。「プロデ 製品を計¥23,100以上購入した 容はミニサイズの「プロディジー クアップ リムーバー、クレンザ ーション、マスク、オリジナルク



さまざまなシーン スイッチできる

コスメデコルテ **エスプリーク プレシャス**

(右) シンフォニックフィット アイズ 全4種 ¥3,675(編集部調べ)

(中) ドレスオンモイスト ルージュ 全2色 ¥3,150(数量限定・編集部調べ)

(左) ドレスオングロッシー ルージュ 全2色 ¥2,625(数量限定・編集部調べ)

TRY!

→アレンジが楽しくなる新アイテム。〝モードアップカラー〟を重ねて印象を変える5色セットのアイカラー、華やかさをプラスするリキッドルージュ、リップスティックなど。



指先ピンクでガール度UP!

オーピーアイ

スウィート ピンク バイ オーピーアイ　全4色 ¥2,100(数量

←オ ーティ 館 記念 限定品。 ク ュート ー 、大人の ー ジュ など、4種のピ ンアップ。 ュ ラーで ッピー気分を盛り上げて



大人エレガントな目元

シャネル

レ ルガール ドゥ シャネル
¥8,400（数量限定）

→アイブロウ・アイライン・アイシャドウが作れる、ブラウン6色のパレットが限定で登場。絶妙なカラーバランスで、パーフェクトな目元が完成！

※CHANEL AOYAMA、シャネル表参道・銀座ブティック、シャネルメークアップストゥディオにて限定発売



鮮やかなピンク色のポーチでハッピーに

イヴ・サンローラン・ボーテ

グラマラス リップ キット ¥7,350~（数量限定）

↙リップ製品を1品含む、YSL製品¥7,350以上購入でもらえるピンクのロゴポーチがキュートなリップ キット。人気の「トップ シークレット ラディアント スキンケア ブラッシュ」と「イドラ フィール ジェントル ハイドレーティング ローション」のサンプルサイズつき。



惹きつける魅惑の香り

パルファム・ジバンシイ

アンジュ デモン テンダー オーデトワレ クリスタル エディション 50ml
¥9,450（数量限定）



TRY!

→女性の2面性を表現した香り「アンジュ デモン」の、カジュアルな魅力を兼ね備えた、ピュアでエアリーなスペシャルフレグランス。マンダリンやスズランから始まるフローラル・ハーバリー調の香り。

柔らかい光とツヤにうっとり

ポール＆ジョー

ハイライティング パウダー＆パール パウダー セット
全2種 ¥7,140（数量限定）



←ツヤと輝きを与える2種のパウダー＆パープルカラーが華やかなポーチセット。美しいツヤ感と柔らかい感触が使いやすい「ハイライティング パウダー」に、2種のパールがきらめくダーク系「パールパウダー」で、メリハリ顔に。

女性の二面性を自在に演出

パルファム・ジバンシイ

アンジュ デモン シークレット ルック（数量限定）
（右）ポップ・グロス・クリスタル No.471 ¥3,465
（中）ラッシュ・スパークル ¥4,095
（左）プリズム・イシム・アイズ No.60 ¥7,875

→フェミニンな香りの「アンジュ デモン シークレット オーデパルファム」にインスパイアされた限定ルック。ラメが輝くリップグロス、シルバーがきらめくアイラッシュメークアップ、二面性を表した9色アイシャドウ。



冬肌いたわる至福ケア

イヴ・サンローラン・ボーテ

タン マジュール スペシャル コフレ（シートマスク コフレ） ¥16,275（数量限定）

←強力な生命力をもつ"霊芝"エキスを配合した「タン マジュール」の限定コフレ。ローションorホワイト シートマスクの現品と、トライアルサイズのクリームのセット。



官能的に輝く甘くセクシーな香り

ジルスチュアート

ナイトジュエル オードトワレ 50ml ¥7,350

→天然香料を贅沢に配合したドラマティックな香りが誕生。夜に花開く"ナイトブルーミングジャスミン"などの、甘美なセンシュアルフローラルブーケの香り。



品のある大人アイに

シュウ ウエムラ

ブック 2009 クリスマス メイクアップ キット C ¥6,090（数量限定）

←印象深い目元に仕上げるアイメークキット。パール配合したクリームタイプの黒アイライナー、上向き美まつげに仕上げるビューラー、ボリューム＆ロングタイプのパール入りブラック マスカラがオリジナルポーチにイン。



1 tue.

美まつげ＆パワフルな目元が完成！

ヘレナ ルビンスタイン

グラム マスカラ キット
¥7,665~9,240（数量限定）

→お好みのマスカラ1本を選んで得するキット！ まつげをボリュームアップさせるマスカラベースの現品に、トライアルサイズのポイントメークアップリムーバー、「グロリアス マスカラ」、オリジナルクラッチつき。



聖夜は輝くゴールドを

パルファン・クリスチャン・ディオール

ディオール ゴールデン リュクス メイクアップ ¥8,400~9,345（数量限定）

←クリスマスはゴールドに注目。リップスティックorマスカラからお好みの1品を選べる限定コフレ。セットインされたミニサイズの黒アイライナーに、ネイル、ゴールドポーチ、コフレ限定のシマーゴールドの単色アイシャドウは見逃せない！



ブラシ使いでメークの達人に

シュウ ウエムラ **プレミアム ブラシ セット**
¥9,975（数量限定）

←今年のブラシコレクションは、ふかふかのキルティングがキュートなオリジナルケースに、キット仕様のメークアップブラシが4本セットイン。使いやすさも抜群！



2 wed.

光を駆使したリッチな唇に

TRY!

ヘレナ ルビンスタイン

24カラット ゴールド コレクション（数量限定）
（右）ウォンテッド ステラーズ 全4色 ¥3,885
（左）ウォンテッド ステラーズ グロス 全4色 ¥3,465

←「ウォンテッド ステラーズ」の口紅とグロスに、24カラットのゴールドをブレンドした限定コレクション。高いうるおいはそのままに、極上のきらめきを放つ。



3 thu.

乾燥に負けないぷる肌へ

クリニーク **モイスチャー サージ ホリデー セット ¥8,400（数量限定）**

→角質層をうるおし長時間キープする、人気の保湿ジェルクリームのラージサイズを中心にしたセット。ミニサイズの角質ケア美容液、アイクリーム、リフレッシュミスト、リップグロスに、オリジナルポーチつき。



心弾む♡ 魅惑のパレット

アナ スイ **ハンドミラー リップカラー パレット ¥5,565（数量限定）**

←超ガーリーなハンドミラー型パレットが登場。ピンク、レッド、オレンジ系の5色をセットにしたリップパレットはシーンで使い分けて。パーリーなパステルカラーをそろえた「アイカラーパレット」も欲しい！



かわいいミニサイズ

M・A・C

（右）クール ケイパーズ ミニ ピグメント／グリッター ¥5,775（数量限定）
（左）セックスポット スモーキー ミニ ピグメント／グリッター ¥5,775（数量限定）

→きらめくピグメントとグリッターを集めたミニサイズ5本セット。肌なじみのいい色と輝きで使い方は無限大！ ほかにも「リップガラス」と「ラスターガラス」の人気色を集めたセットがそろう。



4 fri.

心地よいうるおいを

TRY!

ポール＆ジョー

ボディ ミルク 250ml ¥4,725

←キメの整ったしなやかな肌に導くボディミルクが新登場。"アボカドオイル"や"アーモンドオイル"を配合し、うるおいを長時間キープする。スイートフローラルの柔らかい香りにリラックス。



17 thu.

進化したリップガラスに注目

M・A・C

ダズルガラス クリーム　全9色 ¥2,730（数量限定）

→うるおいと心地よさを兼ね備えた、まばゆい輝きのリップカラーが限定で登場。"アロエエキス"と2種のビタミンが唇をうるおし、なめらかに整える。透明感&ふっくら感を長時間キープする効果も◎。



TRY!

Catch up

まだまだあります！　発売したての、キレイをサポートするアイテムたち！

NOW ON SALE

Check! 1

ペンハリガン

レディス フレグランス コレクション
5ml×5個 ¥8,925（数量限定）

→英国を代表するフレグランスメゾン「ペンハリガン」から登場のクリスマスキット。人気のオードパルファンやオードトワレのミニサイズがステキな箱にイン。ギフトにも最適。



Check! 2

シーボン

シーボン コンセントレート
（右）ローション　150ml ¥14,700
（右中）セラム　50ml ¥25,200
（左中）クリーム　37g ¥31,500
（左）ナイトセラム　50ml ¥18,900

←見た目年齢を最も左右する「ハリ」に着目し、さまざまなダメージから肌を守ってハリをもたらす成分、"酵母エキス"や"月見草オイル"などを全4品に配合。ハリとツヤに満ちた年齢不詳肌に。



Check! 3

マリコール

ヌーヴェル ジュネス ダブル　50ml
¥34,650

→肌の内外からダブル効果で肌年齢をストップする最強クリーム。フリーラジカルによるダメージから肌を守り、目に見えるシワの溝を埋めて、元気肌を実感。



Check! 4

メナード

コラックス アイ　18g
¥10,500

←ハリとうるおいを与える、アイクリーム。"ロンガン種子エキス"や保湿有効成分が、ピンと張った若々しい目元に導く。



Check! 5

イオナ インターナショナル　**リトルノ**

（右）スムージング ローション 135ml ¥3,150（編集部調べ）
（右中）エンリッチ ローション 135ml ¥3,150（編集部調べ）
（左中）トータル エッセンス　40g ¥4,410（編集部調べ）
（左）フォーカス エッセンス　30g ¥3,990（編集部調べ）

↗加齢やストレスなどで、肌細胞がきちんと働いていない（可動していない）状態を改善し、肌機能を高めて"効きのいい"肌へと導くライン。毛穴引き締めタイプorハリアップタイプの2種あり。



Check! 6

RoC　**コンプリートリフト**

（右）デイ　50ml ¥5,250
（中）ナイト　50ml ¥5,250
（左）アイロール 15ml ¥3,675

↑肌の弾力をキープするために不可欠な"エラスチン"の生成をサポートする植物"ブークレーン"を配合した、たるみケアライン。肉厚からピンと張り感や、引き締まった肌印象を実感してみて。



Check! 7

メイベリン ニューヨーク

メイベリン ボリューム エクスプレス マグナム
ウォータープルーフ　¥1,260

→コラーゲンを配合し、まつげ1本1本をふっくら太く、濃くして、メイベリン史上最大のボリューム感を出すウォータープルーフマスカラ。特殊ブラシが根元から立ち上げ、セパレートした美まつげに。



TRY!　<<< このマークのついている商品はP.230〜のお試しリポートで紹介しています。

■この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242〜243ページにあります。

■価格や価格などは変更されることがあります。ご了承ください。

5 sat.

目元の小ジワ、たるみにアプローチ

レストジェノール

アイ フォーメーションストラテジー　15g ¥4,200

TRY!

→コラーゲンを形成する線維レベルから働きかける目元用美容液クリーム。ハリ感とうるおいのある目元に。問B&Cラボラトリーズ



6 sun.

気分上がるハッピーカラー

レブロン

ネールエナメル　リミテッド
全4色　¥735（数量限定）
パーフェクトリー ナチュラル ブラッシュ
全2色　¥1,575（数量限定）

←ホリデーシーズンに向けて、バリエー豊かなピンクコレクションが登場。鮮や色を長時間キープするネイルに、肌に軽フィットし、透明感を与えるフェースカラ



7 mon. 8 tue. 9 wed.

10 thu.

繊細な美まつげで目力、パワーアップ！

クリニーク

パワー マスカラ ホリデー セット
¥4,200（数量限定）

→長く美しい仕上がりで人気の「ラッシュ パワー マスカラ ロング ウェアリング フォーミュラ」のセット。プラム＋ココアカラーの限定アイライナー、ギフトサイズの保湿ジェルクリーム、オリジナルポーチつき。



11 fri.

ピュアなツヤで大人上品な口元に

エスティ ローダー

（右）ピュア カラー グロス スティック　新6色 ¥3,
（左）ピュア カラー ウォーター シマー グロス　全4色 ¥2,940（数

←クリスマスにぴったりの華やかアイテムが登場。グロスを兼ね備えたピュアな発色のグロス スティ新色に、シアーでゼリーのようにきらめく新作グロ



人気色5本入り贅沢セッ

NARS　**リップグロスコレクション ¥6,090（数**

↓艶やかで発色の美しいリップグロスのミニを5本セットにした限定コレクション。厳選人気のカラーは、混ぜても楽しめる！



12 sat.

恋をよぶ甘い香り

ジャンヌ・アルテス

ラブジェネレーション セクシー オードトワレ スプレー　60ml ¥4,095

←恋する女のコの、仔猫のような"魔性さ"を表現！　ラブピーチ&アップルバニラの甘くセクシーな香り。問フィッツコーポレーション



13 sun. 14 mon. 15 tue.

16 wed.

上質な光効果で透明感を演出

カネボウ化粧品　**コフレドール**

（右）アクアルージュ 全12色 ¥3,150（編集部調べ）
（中）ジュエルシャスアイズ
全5種 ¥3,675（編集部調べ）
（左）イノセントカラーブラッシュ
全2色 ¥3,150（編集部調べ）

↗早くも春の新メークアイテムが登場！　ルージュ、ドウ、チークに、新パール素材"透明発光パール"をんわりと発光し、澄んだ輝きを演出。さわやかなパスンで、大人かわいいロマンチックなメークを楽しんで



巡りのよい、澄んだハリ肌へ

リサージ

リサージ ボーテ サーキュリペアマッサージ スペシャ
（医薬部外品）75g ¥10,500（数量限定）

TRY!

←濁りのない、ハリ・弾力肌へと導くマッサームが誕生。しっかりした感触のクリームが体けて肌になじみ、マッサージ効果で血行を初回限定版はシリコン製のマッサージングパ



キレイの情報
丸ごとお届け!
BITEKI BEAUTY INDEX―2

モニタリング編

編集スタッフがお先にチェック!

スキンケア　メークアップ　ボディケア　フレグランス

年末年始のイベントシーズンを盛り上げるアイテムがズラリと登場。上質ななめらか肌に仕上げるスキンケアやゴージャスなメークもの、ボディケア、etc.…。この冬は、華やかさで勝負しよう!



線維レベルから働きかけてピンッとしたハリのある目元に

トジェノール
フォーメーションストラテジー
¥4,200
小ジワやたるみの原因であるコラーゲン
"ゆがみ"に、帯状毛穴へのアプローチ
応用。ハリとうるおいに満ちた目元に。
5日発売予定）　問B&Cラボラトリーズ

試し隊員No.5：前田海香子



夜
クリームタイプでしっかりめのテクスチャーで、リッチなうるおいを即実感♪　それなのにすぐに吸収されて、プリッとした目元に!

翌朝
を洗うときに、ハリが戻っていと実感。内側からむようなピンとハリがうれしくて、前にも使用。





夕方
夕方のお疲れタイムから夜にかけてどこからともなく現れる目元の小ジワ。今日はいつもより目立たない!　ハリとうるおいに感謝。

が見どころ効きどころ
びれた印象の目元をなんとかしたい
帰って鏡をのぞくとギョッとすること
寒さや乾燥でくすんだ肌、小ジワに
ファンデーションのよれ…。適切なケ
ハリに満ちた目元を取り戻したい。

総合判定：実力はいかに?
ラーゲン線維に働きかけて
った目元で勝負!

のショボショボ感のせいで
いをしていた今日このごろ。
線維が不規則になることでゆがみが
小ジワやたるみの
それを整える美容液を
ク前には薄く均一に塗ることで一日
リのある目元をキープ。続けると肌
んだんふっくらしてきて、目周りの
が元気になったみたい。目元が元気
ると若く見えるというけれど、それ
当。気持ちまで明るくなれました!



"巡り"を促し、滞りのない明るくハリのある肌へ

リサージ
リサージ ボーテ サーキュリペアマッサージ
スペシャルセット　75g　¥10,500（数量限定）
"バイサミン"や"ビタミンC誘導体"などを配合し、巡りを促す薬用高機能マッサージクリーム。初回限定セットはシリコン製のマッサージングバーつき。（12月16日限定発売予定）

お試し隊員No.1：蒲沼みほ



1回め
少し固め!?　と思いきや、肌の温度になじむととてもメルティでなめらか。マッサージングバーの柔らかな感触もとても気持ちイイ。

2回め
ゴリゴリしなくても、スルンと滑らせるだけ、というのがとっても新鮮!　マッサージに対する考え方を改めて認識させられました。





3回め
マッサージングバーはあまりの気持ちよさにずっと使っていたくなるほど。顔のゆがみがなくなって、顔全体がスッキリとした印象に。

●ここが見どころ効きどころ
流行のツールマッサージ、これはどう?
マッサージツールつきのアイテムは最近の流行ですが、これは今までにないプニッとしたゴムで、しかも平べったい。どういう使い心地なのか楽しみです♪

●総合判定：実力はいかに?
マッサージの原点に戻れるのに
新しい!　"温故知新"なキット

いちばんの特徴は、マッサージングバー。これを使うと優しい力加減になり、それがかえって新鮮。最近はコリや筋肉をゴリゴリ
マッサージって
そういうものだと思っていましたが、「こんなに優しくていいんだ!」と再認識。ケア後は本当に輪郭がシャープに。私の場合クリームはふき取るだけではベタつくので軽く洗い流していましたがしっとりモチモチに。顔はスッキリ&お肌イキイキ、久々の大ヒット。もう手放せません!



新たな感動を呼び覚ますラグジュアリーなクリーム

パルファン・クリスチャン・ディオール
オー・ド・ヴィ クレーム リッシュ　50ml
¥47,250
ブドウの「ツル」から抽出した、ナリシング効果の高い"植物性ワックス"を配合。栄養分を豊富に含んだ極上のテクスチャーが、美のスパイラルを肌内部に描き出す。（12月1日発売予定）

お試し隊員No.2：大塚真里



1日め
こってり固いクリームを想像していたら、意外にもソフトでなめらか。スッとなじんで、コレは使いやすいかも…と、うれしい予感♥

3日め
なじみがよいので朝もとON　すると午後になっても肌が乾かず、くすみも気にならない!　クリームのパワーを実感。





7日め
たくさんつけなくてもうるおいが続くように。肌自体の体力がUPしたということかも。たったの1週間でこんなに違いが出るなんて!

●ここが見どころ効きどころ
ディオール最高級スキンケアの新アイテム
ブドウの恵みを余すことなく肌にいただくスキンケア、オー・ド・ヴィ。以前使ったときは、その肌疲労回復効果に感激したもの。新作は栄養補給クリーム。その効果は…?

●総合判定：実力はいかに?
頭を使って楽しむ、
コスメ好きのためのクリーム

今季は超乾燥肌対策のオイルリッチクリームが流行っていますが、これはひと味違うタイプ。肌にグーッと浸透し、テカりのないなめらかな質感に整える、正に"栄養補給"の感覚が味わえるクリームです。フランス伝統のワイナリー、シャトー・ディケムのブドウからとれる、希少な新芽エキスと植物性ワックスのブレンド。なんて贅沢!　感覚はもちろん、頭もしっかり使って楽しむと効果が増幅される、コスメ好きにおすすめの逸品です。

お試し隊メンバー



隊員No.1　蒲沼みほ（35）　混合肌
小誌エディター。最近、頬がこけたような気が。疲れて見えるしイヤだなあ…。きちんとストレスケアしなくては!



隊員No.2　大塚真里（35）　乾燥肌
小誌エディター。月イチの鍼治療に通い始めて半年。すっかり冷え症が改善されて、汗をかきやすい体質に。



隊員No.3　野村サチコ（36）　乾燥肌
ライター。3年ぶりにハワイへ。ゴルフと海でリフレッシュ♪　でも日焼けしたせいか目尻のシミが濃くなった!?



隊員No.4　もりたじゅんこ（36）　乾燥肌
ライター。歯列矯正を始めます!　アグリー・ベティみたいなカラフルな器具、装着しちゃおうかな?



隊員No.5　前田海香子（34）　混合肌
美容愛好家。大きな白ニキビが出現。大人ニキビの原因はさまざまだけれど、体の中から改善したい!



隊員No.6　安井千恵（28）　敏感乾燥肌
ライター。規則正しい生活を心がけていたら、すこぶる体調が良好!　やっぱりこうあるべきだよなぁ…と再認識。



隊員No.7　深澤 彩（27）　混合肌
小誌編集部。今の時期は、友人の披露宴ラッシュ。ちょっぴり派手め&華やかなメークを楽しんでいます♪



隊員No.8　上飯夏花（32）　ノーマル肌
ライター。日比谷のマクロビカフェで食べたケーキに感動!　豆乳クリームを使っているそう。自作してみたい。

路勝巳（人物）、塚田栄一（静物）　イラスト／松井晴美　デザイン／羽田善子　構成／内田淳子（office yamamoto）

24カラットの輝きを纏(まと)った
ゴージャスな唇に



ヘレナ ルビンスタイン
24カラット ゴールド コレクション(数量限定)
(右) ウォンテッド ステラーズ　全4色　351　¥3,885
(左) ウォンテッド ステラーズ グロス 全4色 60 ¥3,465
ウォンテッド ステラーズの口紅とグロスに、共通して"ゴールドダスト パール"をプラス。24カラットの輝きをまとった、ゴージャスで魅惑的な唇に。(12月1日限定発売予定)

お試し隊員No.6：安井千恵



口紅

レッド系のリップはふだんつけないので少し躊躇(汗)。でも塗ってみたら24カラットゴールドが透明感ある光を放って自然な仕上がりに。



唇にのせただけで"ゴールドダスト パール"が輝きを放ち、レッドでも不自然さを感じないのが素晴らしい！

グロス



クリアグロスにゴージャスな"ゴールドダスト パール"がぎっしりIN。派手!? と思いきや、ぷっくりジューシー＆ピュアな唇に。



24Kゴールドの輝きが溶け込んで、仕上がりは意外に自然。ギラつかないから、デイリーにも使えそう！

●ここが見どころ効きどころ
24Kの輝きって、どんなにスゴイの!?
この24カラット ゴールド コレクションは、クリアなツヤを放つ成分を24Kゴールドでコーティングしてあるのが特徴。「24カラット」という響きに期待度が高まります。

●総合判定：実力はいかに？
ギラつかない、極上の透明感を唇にON
「24カラット ゴールド」という言葉には無条件にそそられるもの(笑)。輝きが強すぎて唇だけが浮いた感じにならないかな、と心配でしたが、いい意味で期待を裏切られました！ 輝きはゴージャスというよりとことんピュア…、言うならばピュアの最上級といった感じです。だから発色の強いレッドもしっくり唇になじむし、グロス単品でのせても違和感ゼロ♥ この冬は、24カラットパワーにハマってしまいそうです。

透明感、ふっくら感、まばゆい輝き。
3拍子そろったリップグロス



M・A・C
ダズルガラス クリーム　全9色
右から／マイ フェイバリット ピンク・ソフト ダズル・クリーム アルーア　¥2,730(数量限定)
"アロエエキス"や2種のビタミンが唇をふっくらとうるおし、まばゆい輝きが長時間持続するリップグロス。ベタつかず、ラグジュアリーな仕上がりに。(12月17日限定発売予定)

お試し隊員No.8：上紙夏花



ソフト ダズル

見た目にもかわいいピーチピンクは、なじみがよく、どんな目元にも合いそう。いわゆる"モテ系"グロスかも!?



ゴールドラメがぎっしり！ 唇の縦ジワが目立たず、ふっくら立体的に見せてくれます。うるおい感もあって、くずれにくいのもイイ。

クリーム アルーア



シロップみたいなつけ心地。見た目は大人系かな？ と思ったけれど、中央に重ね塗りすれば少女っぽい唇に♪



甘ずっぱいベリーソースを思わせるカラーは、意外に透明感のある仕上がり。パールの効果で遠目にも艶やかに。

●ここが見どころ効きどころ
スイーツのソースのようなカラーに♥
「おいしそうな唇」ってイイですよね（笑）。このグロスなら、ツヤツヤのジューシーリップがかなうそう！ 唇の縦ジワも隠して、若々しく美しい唇になっちゃおう♪

●総合判定：実力はいかに？
ジューシーリップはニットにベストマッチ
このところ、セミマットのリップメークが流行っていますが、ホワホワのニットのシーズン、合わせたいのは断然ツヤツヤリップ！ 特にオススメしたいのがクリーム アルーア。ベリーソースで唇を染めたようなステインカラーは正に旬です。ほかの色も、ぎっしり詰まったパール＆ラメが唇の縦ジワを埋めてくれて、簡単にプルンとした立体的な唇が完成します。この冬、ポーチに入れたいアイテムNo.1です！

高まる「黒」の威力で
肌に時を刻まない2種の美容液



シュウ ウエムラ
フィト ブラック リフト
(右) コンセントレイト　30㎖　¥10,500
(左) ファーミング エッセンス　30㎖　¥9,975
"シイタケエキス"など4つの成分がシワを集中ケアする美容液と、緩んだたるみ肌を瞬時にリフトアップしてハリを与える引き締め美容液。使うほどに若々しい肌へ。(12月1日発売予定)

お試し隊員No.4：もりたじゅんこ



コンセントレイト

油分を感じさせない、サラッと軽いテクスチャー。化粧水の直後に使うことで、与えたうるおいをギュッと肌に閉じ込めるような感覚。

ファーミング エッセンス

コンセントレイトの後に使用。こちらは一転。肌上にピタリと1枚の膜を張るようなテクスチャー。ピンとするハリ感をその場で感じる。





7日め

かなり不規則な生活が続き、必要最小限のお手入れしかしていないわりに、肌疲れをあまり感じない。毎日のハリケアのおかげ？

●ここが見どころ効きどころ
2本使いの本気度に期待！
同じラインから、2本の美容液が同時発売。しかも「集中ケア」してから「引き締める」という、2本を重ねて使う相乗設計。エイジングケアへの並々ならぬ本気度を感じます。

●総合判定：実力はいかに？
美顔器レベルでハリを作り出す美容液
最近の美容液って"うるおい成分"を補給するこっくりタイプが多い気がするけれど、これは正真正銘"美容液"という感じ。ベタベタせずに有効成分のみをみっちりと濃縮しているイメージです。「コンセントレイト」が肌奥に栄養を届けて、「ファーミング」が表面をピンと引き上げる。それぞれの役割が明確なので、肌実感もまるで"ハリ"を出す[illegible]ークを施したようにハッキリとしてい[illegible]。これは ぜひ、2本セット使い[illegible]の方[illegible]

まるでGPS機能の
肌の"ヘタリ"を狙



ドクターブラント
タイムアレスト
(右) レーザータイト　37g　¥12,6
(中) アイセラム　15㎖　¥12,600
(左上) クリーム　50g　¥18,900
(左下) ブイゾーン ネッククリーム 50
たるみなど肌の"ヘタリ"にアプロー
つのクリームと、最も年齢サインが
目と首からデコルテまでをトータル
美容液＆クリーム。(11月25日発売

お試し隊員No.7：深澤



アイセ

モッチリと
が体温によ
水のような
ーに変化。
となじむの
そのギャッ

クリーム

リフトアップものにありがちな重さがなく、快適。そして翌朝はモッチリ、ふっくらとした肌感を実感。今後の肌変化が楽しみに！





ネッ クリー

「首ってこん
かくなるん
うのが、ま
た第一印象
スーッとす
心地イイ♪

●ここが見どころ効きどころ
肌の"ヘタリ"と真っ向勝
シリーズ名の「タイムアレスト」
間を阻止する」という意味。ク
アならではの、高機能エイジン
ーズ。力強い肌効果に期待です

●総合判定：実力はいかに？
効果が見えにくい"たるみ ものでで、この即効性はスゴ
シミ、シワ、たるみなどあらゆる
グサインに関与する細胞外マト
に働きかけるシリーズ。すぐに
見えにくい分野なので、1回の
がふんわりと柔らかく感じられ
驚き！ 特に気に入ったのは
肌の上で化粧水のように変化す
クスチャーにほれぼれ。軽い
て、目尻までふっくらモチモチ

●このページに掲載している商品は、226~229ページの「LI EKI BEAUTY INDEX① カレンダー編」でも紹介し

ボディ… スイートなチェリーで 宝…のようなツヤめきBODYに



タン
ートチェリー(数量限定)
ンティッドキャンドル　200g
0
ルキーバス　300ml　¥3,150
ディクリーム　200ml　¥5,775
ュベロンのジューシーなスウィートチェ
使ったボディケアアイテムが登場。甘い
包まれて、心も肌もハッピーな気分に。
日〜12月25日限定発売予定)

ひとつのパレットで どんなメークも自由自在！



NARS
アイシャドーパレット 9949
¥6,300(数量限定)
ニュートラルから使いやすい深みのある色まで、幅広い色調がそろった6色入りのアイシャドウパレット。これひとつあれば、どんなメークもグレードアップ。(11月27日限定発売予定)

大人かわいいメークで キラキラした春を先どり



ボーテ ド コーセー
エスプリーク プレシャス
(右) シンフォニックフィット アイズ　全4種
F-3　¥3,675(編集部調べ)
(中) ドレスオンモイスト ルージュ　全2色
RD412　¥3,150(数量限定・編集部調べ)
(左) ドレスオングロッシー ルージュ　全2色
PK884　¥2,625(数量限定・編集部調べ)
上品なグラデーションに「モードアップカラー」をONしてアレンジが楽しめる5色セットのアイカラーと、クリアな発色と繊細パールが美しい限定リキッドルージュ。(12月1日発売予定)

美眉&上品カラーで 魅惑の目元を演出



ランコム
(右) スティロ スーシ デザイン　全3色　01　¥3,990
(中・左) オンブル アプソリュ パレット ルメッセンス 全8色　上から F40-Symphonie Baroque・B20-Perle du Lagon　¥6,930
人気アイシャドウ「オンブル アプソリュ」の4色パレットと、楕円タイプの芯が描きやすいアイブロウペンシル。シーンに合わせて思いどおりのアイメークが楽しめる。(11月27日発売予定)

…し隊員No.4：もりたじゅんこ



ミルキーバス
乳白色のトロンと柔らかなお湯が楽しめる入浴剤。浴室全体がチェリーの甘い香りに満たされて、女子力がグーンとUPするよう。



ボディクリーム
…ムとヨーグルト…のような、柔ら…クリーム。薄く…ベタつきのない…。チェリーの…ーリィな香り。



キャンドル
寝る前に、ボディラインと同じチェリーの香りが部屋全体に広がって贅沢気分。翌朝も部屋全体がほんのり甘い香りに満たされていた。

…見どころ効きどころ
…ルズナイトを満喫できそう
…ど友達と都内ホテルでレディスプラ…をする予定があったので、3品を持参。…早いクリスマス！　正にこんなシチ…ションにピッタリのアイテムでは？

…合判定：実力はいかに？
…のレイヤード、…像以上に贅沢感高し！
…スウィートチェリーの香りが…はジューシーなチェリー…クリームはシロップたっぷりのチ…ジャム、キャンドル…ーティー…いく楽しさがありました。ボディ…部屋まで、同じ香りで満たされる…きは、なんとも贅沢で幸せな気分。…子会でのお試しでしたが、彼との…を控えている人にも、スイーツな…大いに発揮すると思います！

お試し隊員No.6：安井千恵



1日め
右上のピンクをアイホールに、右下のブラックを太めライン風につげの際にON。たったこれだけなのに、かなり目力がUP！

3日め
今日は真ん中の2色(アプリコットベージュとネービー)を使って、秋らしいメークにトライ。強すぎず、シックにまとまるのがGOOD。





5日め
アイラインを強調したかったので、アイシャドウは左の2色(ベージュとシアーブルー)で控えめに。さりげないニュアンスがキラリ。

●ここが見どころ効きどころ
洗練されたカラーたちにひと目ぼれ
さすがアーティストブランドだけあって、おしゃれなカラーバランス！　寒色・暖色・ラメ入りなど、異なる6色がセット。いろんなメークパターンが楽しめそうな予感♪

●総合判定：実力はいかに？
使い回しが効く コスパ大のパレット
ワンパレットで昼のメークも夜のメークもOK…とリリースにありましたが正にそのとおり。その日の気分でメークを変えてみましたが、本当に組み合わせ次第でガラリと印象が変わります。これひとつで、通常のアイシャドウパレット3つ分くらい楽しめます。なんともおトク♪　しかもひとつひとつのカラーが発色、光感のどれをとってもすごくおしゃれ。メーク好きな人はもちろん、ファッション好きな人にもウケそうなパレットです。

お試し隊員No.7：深澤 彩



アイシャドウ
繊細なパープルのグラデーションに、遊び心のあるピンクが絶妙なアクセント！　ベースが上品なので、オフィスにもOK。

ピンク以外の3色でグラデーションを作り、アイホールのパープルと際のグレーをつなげるようにして、ピンクを重ねる。



グロス
一見個性的な色ですが、実際に塗ると肌なじみがよく、顔が一気に華やかに見えます。ふたつの異なる面を使い分ければ口角もラクラク。





ツルンとした「ヘラ面」でたっぷりグロスをとり、起毛の「フロッキー面」でしごくように口角の細かい部分まで丁寧にON。

●ここが見どころ効きどころ
華やかフェミニンなカラーが勢ぞろい♪
春を感じさせる、華やかでフェミニンなカラーたち。一見個性的なビビッドピンクのグロスが印象的ですが、その使い心地はどうかな？

●総合判定：実力はいかに？
"上品"だけど"ひとクセ"あり。遊び心のあるフェミニンカラー
今回の新色をひと言で表すと"繊細かつ大胆"。上品なパステルのグラデーションに、ビビッドなピンクを効かせるアイシャドウも一見派手に見えながらも実は瞼を色っぽくキレイに彩るローズパープルのグロスも、繊細さと大胆さのバランスが絶妙。特にアイシャドウは、グラデーションを作った上に遊び色を効かせることで、ノーブルでありながらも個性的な目元に仕上がるので、CMどおり"私の知らない、私"を再発見できそうです。

お試し隊員No.8：上紙夏花



アイブロウ
楕円形の程よい硬さの芯は、細い線も太い線も描けて秀逸。付属のブラシもぼかしやすく、自然な仕上がりに。

アイシャドウ
微細なパールが肌に溶け込むように、優しく発色。どの色も、重ねる度にフェミニンな質感を織りなす。



Perle du Lagonを使用。左下のブルーを上まぶたにのせ、ネービーで目の際を引き締め。計算されたパール感で、クールになりすぎないのがイイ。





Symphonie Baroqueを使用。ピンクで上まぶたのベースを作り、左下のオレンジベージュをON。ブラウンで際を囲み、ナチュラルながらも目力UP！

●ここが見どころ効きどころ
色を重ねてニュアンスを楽しむ！
ランコムのアイシャドウは粉体が柔らかく肌当たりがいいので愛用しています。色を重ねたときのニュアンスも◎。今回も新色がズラリ勢ぞろい。どれにしようかな？

●総合判定：実力はいかに？
質感&色の重なりで魅せる 上質でフェミニンな目元
単色のオンブル アプソリュを試したときも、ベルベットのような質感と発色のよさにほれぼれした記憶があります。この4色パレットは正に待望の製品。4色の組み合わせがどれも絶妙で、グラデーションもうっとりするほどキレイ！　アイブロウは硬さが重要ですが、コレはストライク。色も日本人の瞳に似合うラインアップで、楕円形の芯でトレンドの「薄太眉」が自在に描けます。スクリューブラシつきなのも、至れり尽くせり☆

スワロフスキーのクリスタルがきらめくフレグランス



パルファム ジバンシイ

アンジュ デモン テンダーオーデトワレ クリスタル エディション　50㎖　¥9,450(数量限定)

「アンジュ デモン テンダー」のスペシャルバージョン。ボトルにちりばめられたブルーのスワロフスキーのクリスタルが、ピュアな香りをより一層引き立てる。(12月4日限定発売予定)

お試し隊員No.3：野村サチコ



つけた直後

香調はフローラル・パウダリー。第一印象は、ちょっぴり昔のおしろいを思わせるような、甘く柔らかい香り。一気にレディな気分に♥

1時間後



編集部でデスクワーク中。さらに柔らかく、肌となじんだ香りへと昇華しつつも、官能的でミステリアスな印象へと変化。



5時間後

女友達とデート。温かみがあって嫌みがなく、それでいて女っぽい香りが持続中。ワンランク上の気分にひたっていると、ワインも進む。

●ここが見どころ効きどころ

クールなボトルにひと目ぼれ！

美しい涙をそのまま形にしたようなドロップ形のクリスタルボトル。クールなのに優美で女っぽい香りを想像させます。冬は香水が恋しい季節。「お気に」が増えるかな!?

●総合判定：実力はいかに？

ジバンシイらしいエレガンスが際立つ

私にとってジバンシイの香りといえば「ア[illegible]」。ハッピーで女らしく、かつ奥深さを感じさせる香りに、かなりハマりました。こちらは、さらに成長した大人の女性を思わせる1品。[illegible]ン、スズラン、ノーブルリリーなど、ジバンシイが得意なフローラル系ですが、時間がたつにつれてセンシュアルかつ官能的な面を発揮。「カッコい[illegible]系」の女性がつけると、ゾクッとす[illegible]っぽさを発揮しそう！

五感を目覚めさせる官能的なオードトワレ



カルバン クライン

カルバン クライン ユーフォリア オードトワレ 50㎖　¥8,610

香調は〝シアー オリエンタル〟。オリジナルよりも繊細かつセンシュアルな香り。貝殻のようなドレープが施されたボトルも官能的で美しい。(11月25日発売予定)

㈱コティ・プレステージ・ジャパン

お試し隊員No.1：蒲沼みほ



第一印象

CKの香水＝ユニセックスな香りという印象が強かったけれど、これはすごくフェミニン。そのボトルにもビックリしました。

1回め&2回め

すごくさわやかで、スッキリしていて清潔感ある香り。しつこさがないからデイリー使いも男女兼用で使うのも余裕でOKです。





4回め

オードパルファムと比べて、こちらのほうが少し「香り立ち」が強いかも。ラストノートには、ややオリエンタルな香りが漂ってくる。

●ここが見どころ効きどころ

往年の懐かし香水ブランドの新しい香り

カルバン クラインの香水というと、学生時代すごく流行っていたのを思い出します。私の人生初の香水もCKでした。10ン年たった今、どんな進化を遂げてる？

●総合判定：実力はいかに？

フレグランス初心者にオススメ。彼へのプレゼントにもいいかも♪

リリースやボトルのイメージよりも、実際の香りは柑橘寄りでかなりさわやか。時間がたつとやや重めの甘さが立ってきて大人っぽさを演出しますが、あくまで「さわやかライト」の域を出ないので、どんな人でも使いやすいし夏でも大丈夫そう。ちなみに男性でも全然使えますね、これなら。自分使いはもちろん、彼とおそろいで使ってもいいのかも!?…って、この[illegible]をペアで使[illegible]んで(笑)。

イベントシーズンにマストなボディオイルは上品&華やか



ボビイ ブラウン

シマリング ボディ オイル　30㎖　¥5,250(数量限定)

甘く深い香りまで楽しめる、シルバーのラメ入りボディオイル。肌なじみのよいラメと肌に吸いつくようなオイルの質感が、魅力的なツヤとなめらかさを演出。(12月1日限定発売予定)

お試し隊員No.2：大塚真里



1日め

首すじからデコルテ、腕にたっぷり。サラッとしたオイルは、肌にグングン浸透。ラメの分量も○。これならデイリーに使えそう！

3日め

シトラスやジャスミンのほのかな香りは、使うほどに好きになる。実家に帰ったら「香水、何使ってるの？」と聞かれちゃいました。





5日め

今日は仕事の会食へ。ワンピースを着たので、デコルテにたっぷりと効かせてみたら、アクセサリーをつけなくても華やかな印象に。

●ここが見どころ効きどころ

香り、ビジュアル、保湿力の3要素がそろう

ボビイからこの時期だけ登場するボディオイル。香水のように香り立ち、さらにシルバーラメ入りで肌のツヤ感UP効果もあり。使う前から手放せなくなりそうな予感です！

●総合判定：実力はいかに？

1本もっていて損はない便利オイル

まず気に入ったのが、ソフトな香りとラメの上品さ。フレグランスをつけなくても一日中香りが楽しめ、ラメの質感も〝キラキラ〟というよりは、肌に寄り添ってツヤに変わるという感じで、無理なくデイリーに使えます。さらにスキンケア効果も優秀で、デコルテに毎日使っていたら肌がなめらかに。それでいてオイルがベタつかず、ラメが取れにくいという機能性もバッチリです。限定品であることが惜しい！　売り切れ前に手に入れて。



ポール&ジョー

ボディ ミルク　250㎖　¥4,725

〝アボカドオイル〟などの植物オイル[illegible]果の高い〝ハチミツ〟を配合。肌に[illegible]込む心地よい感触と、ほのかに甘い[illegible]た肌と心を癒してくれる。(12月4日[illegible]

お試し隊員No.5：前田[illegible]



1日め

バスタイム[illegible]びがよく、[illegible]じんでいく[illegible]りとしたう[illegible]肌に吸いつ[illegible]っとりした[illegible]

その後

スイートな香りとロマンチックなボトルはポール&ジョーのシンボル。大切なのは使用感だけれど、ココまで完璧だということなし。





2日め

スベスベの[illegible]晩たっても[illegible]透力が高く[illegible]お出かけ前[illegible]補給に、手[illegible]りするのに[illegible]

●ここが見どころ効きどころ

冬の乾きから極上のうるおいで[illegible]

ボディも「乾燥」が避けられない[illegible]おいはしっかりほしいけれど、[illegible]かつベタつきはNG。ワガママな[illegible]えてくれるボディケアアイテム[illegible]

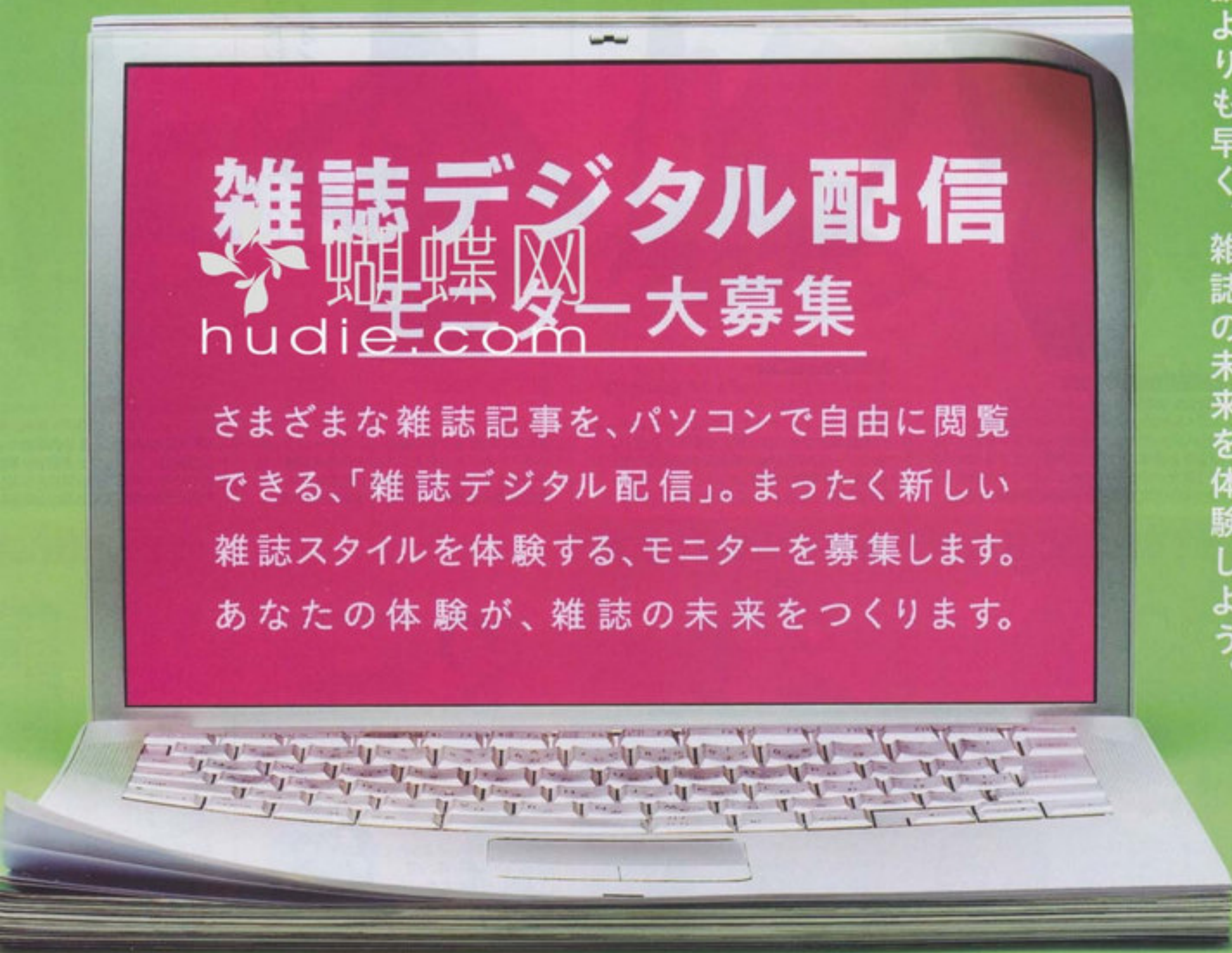
●総合判定：実力はいかに？

スイートな香りとノー[illegible]うるおいで艶やかボデ[illegible]

植物性オイルやハチミツなどの[illegible]としたうるおい成分が保湿し、[illegible]保湿剤が水分をキープするから[illegible]のようになめらかなのにクリー[illegible]しっとり感が実現。スイート[illegible]ル+ハニーの香りで癒されな[illegible]ケアは至福のひととき。肌は[illegible]めらかに整って、長時間うるお[illegible]で冬の乾燥対策にはピッタリ[illegible]ビジュアルも香りもとっても[illegible]うるおいケアの必需品になる[illegible]

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242～243ページにあります。

誰よりも早く、雑誌の未来を体験しよう。



- 第一期募集人数：1,500名
- 第一期モニター期間：2010年1月下旬～2月（予定）
- 閲覧できる雑誌：10ジャンル30誌以上を予定。
- 期間中モニターの方には、アンケートやグループインタビューに参加していただくことがあります。（ご参加いただいた場合、図書カードを差し上げます）
- 応募多数の場合は、抽選となります。

＊今回の雑誌デジタル配信はテスト配信のため、一般の方はアクセスできません。
＊ご応募の際に入手した個人情報については、モニター分析の目的のみに使用し、他の目的には一切使用いたしません。

ご応募先と詳しい内容は、（社）日本雑誌協会の専用サイトへ。

http://www.j-magazine.or.jp/

雑誌コンテンツデジタル推進コンソーシアム

美的向上委員会

一緒に誌面を盛り上げませんか?

読者モデル&モニター大募集!

日ごろ『美的』を読んでいて「美的に出てみたい!」「こうしたらもっと面白い!」「こだわりの美容テクニックをみんなに伝えたい!」…そんな思いをおもちのあなた。お力を美的に貸してください!

どんなお仕事?

●読者モデル

スキンケアやメーク、ヘアのページに読者モデルとしてご登場いただきます。プロのカメラマンやヘア&メークによる撮影のチャンスも! ほかにも、ご自身のこだわり美容法紹介や、美容スポット体験撮影など、活躍の場が多数!

●読者モニター

美的を読んでいただき、内容についての感想やご意見、企画をリポート。また、新作化粧品のモニタリングのお仕事も。「美容大好き、雑誌大好き!」な、あなたの意見を美的に反映させてみませんか?

応募要項

●応募資格

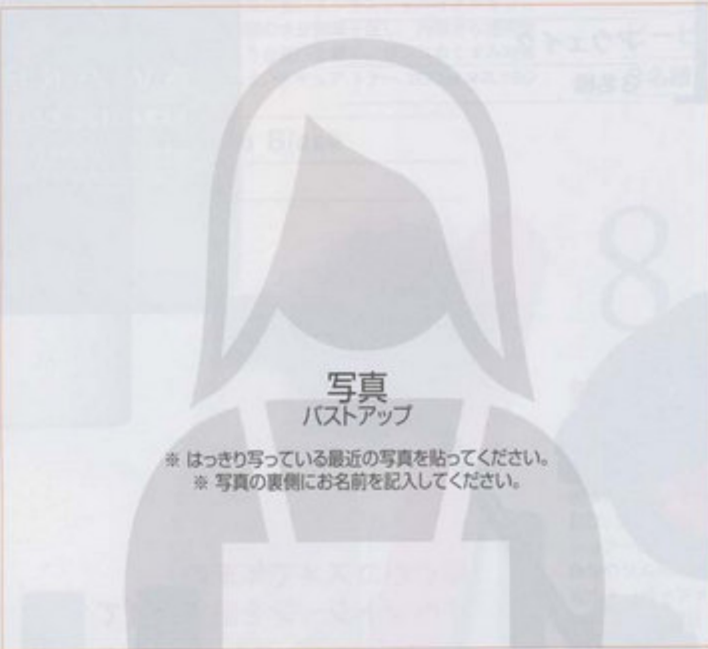
読者モデル、モニターとも25~40歳の女性。
読者モデルの方は東京都内での撮影、取材にご協力可能な方が希望です。

●応募方法

この応募シートを切り取り、すべての項目に記入し、バストアップ写真を貼って下記のあて先まで封書にて郵送してください。

●あて先

〒101-8021東京都神田郵便局
私書箱8号
小学館 美的編集部
「美的読者モデル&モニター募集 2010年1月号」係



あなたの肌タイプは? (当てはまるものに○をつけてください)

乾燥　混合　オイリー　敏感　アレルギーあり

あなたの肌悩みを詳しく教えてください。

好きな化粧品を詳しく教えてください。(ブランド、アイテム名)

スキンケア
- クレンジング
- 洗顔
- 化粧水
- 美容液
- 乳液
- クリーム

メーク
- 下地
- ファンデーション
- アイメーク
- リップ
- チーク

フリガナ
名前
(歳) 未・既婚

勤務先あるいは学校名

職場あるいは学校の所在地

フリガナ
現住所 〒

電話番号 ( )

FAX番号 ( )

携帯番号 ( )

PCメールアドレス

携帯電話メールアドレス

生年月日 血液型
(西暦) 年 月 日

身長 cm 体重

美的で特に読み込むのはどんな記事?

注目している美容ネタは?

注目しているタレント、有名人、美容関係者は? (理由も)

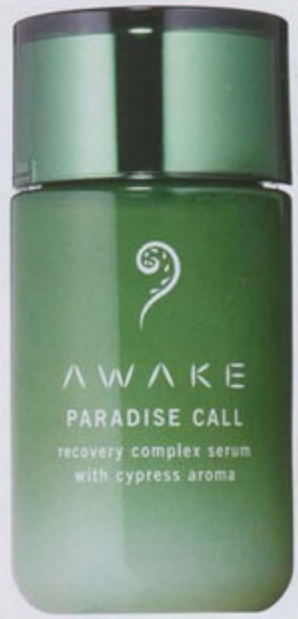
キレイになるため気をつけていること、努力していることは?

希望の欄をチェックしてください。 □読者モデル □読者モニタ

面接や取材、お仕事の依頼は、編集部の各担当から連絡いたします。応募書類・写真などは原則として返却いたしませんのでご了承ください。応募書類にご記入いただいた個人情報及び資料は、選考やご連絡をはじめ誌面作りに必要な範囲で使用し、そのほかの目的では使用いたしません。選考後はすみやかに断裁・破棄いたします。

あなたにキレイを PRESENT

撮影／唐澤光也　デザイン／柳本あかね　構成／安井千恵





1

肌と心に働きかける癒し系スキンケアを求めるなら

糸杉から抽出した天然香気成分"サイプレスオイル"を配合した化粧液。森林浴気分にひたれるヒノキのような香りは、メンタルにも働きかけ、なんとストレス低減効果も実証ずみ！　まろやかなテクスチャーで肌なじみもよく、後肌はしっとり。パラダイスコール 125㎖ ¥9,450

アウェイク

3名様

2

うるおい力を高める洗顔ソープと化粧水で、冬肌対策を

まっさらの肌へとリセットする、角質ケア効果のある洗顔ソープと高機能化粧液をご紹介。古い角質のみをオフするソープは敏感肌でも安心して使え、次に使うコスメの浸透をサポート。その後有効成分をたっぷり配合した化粧水を使い、肌のうるおいレベルを高めて。右／フランローション 80㎖ ¥12,600　左／アイナソープ400 100g ¥2,940

アイアイメディカル

セットで３名様



3

華やかコスメで年末のイベントシーンを盛り上げて

年末のクリスマスパーティなど、ドレスアップしたシーンにふさわしいメークコスメをプレゼント。目元、髪、ボディなどに使えるラメパウダーに、それをつけるためのふわふわのブラシ、そしてピンク＆ラメのチェーンつきルージュもセットに。右上から時計回りに／フィニッシング ブラッシュ ¥735　カラーパウダー 501 ¥2,100　ミニルージュ 001、304 各¥2,100

アナ スイ

セットで３名様



5

ペプチド＆コラーゲン＆ヒアルロン酸パワーでシワを徹底ケア

ほんのりとろみがあり、どんな肌質でも心地よく使えるのびのいいエイジングケア美容液。アミノ酸を豊富に含んだサーモンペプチドをはじめ、コラーゲンやヒアルロン酸がしっかり保湿しながら細胞再生を積極的にサポート。使い続けることにシワが目立たなく！　オーガニックスキンミッションEX スーパーリンクルCHP 60㎖ ¥6,300

アスカコーポレーション

３名様



4

こだわり素材のヘルシースイーツ

ちょっと小腹がすいたときや、食後に甘いものが食べたいときにオススメのデザート。お湯を注ぐだけなので簡単にでき上がり、黒ゴマやりんご、緑豆など体に優しい素材がイン。いずれも１食あたりのカロリーが100㎉前後なのも魅力。YUTORIデザート 右から／りんごとマンゴーの杏仁豆花 4食 ¥1,050　黒ゴマしるこ 4食 ¥1,050　緑豆ぜんざい 4食 ¥1,050

アマノフーズ

12食セット(4食×3)で５名様

今、人気のキレイになれるアイテムを『美的』から読者のみなさんにおすそ分け。
このページのアンケートはがきにお答えいただき、応募要項に沿って、ご応募ください。
ご意見やご感想など、みなさんの〝声〟もお待ちしています！



7

巡りのいい肌に整え、透明感を引き出すまろやか化粧水

抗酸化成分を豊富に含んだグリーンティーエキスをはじめ、ローズマリーやサイプレスなどトリートメント効果の高いエッセンシャルオイルをブレンド。肌内部の水分循環を促し、内側から透明感あふれるような肌へと導く。ガンコなくすみ対策にもオススメ。ザ キュア トナー 200㎖ ¥8,190

Natura Bissē

3名様

6

質のいいコラーゲンを育むリフトクリーム誕生

年齢とともに劣化するコラーゲンに着目。コラーゲン線維を強化すべく、ペプチド系成分を配合して、ハリ・ツヤ・うるおいに満ちた肌へとアプローチする。セラミドやスクワランなどがスカスカになった角質層をしっかりケアするので、吸いつくようなモチ肌も実現。エモリエントリフト クリーム 40g ¥12,600

ビービーラボラトリーズ

3名様



8



健康な爪を育てるエコ・マニキュア

アメリカ発のウォーターベースネイルは、爪が敏感な人でも使え、発色のよさと速乾性が特徴。今回は、ラベンダーカラーのマニキュアとコンディショナー、そして2種のバッファーと100%植物由来のリムーバーをセットでお届け。アクアレラ 右から／バッファーセット ¥525 リムーバー 118㎖ ¥1,890 コンディショナー ¥2,415 ネイルポリッシュ quinceanera ¥2,415

ノンストレス

セットで2名様

9

内側から代謝を高め、スリムなボディラインに

古くからスパイスとして用いられ、〝天国の種〟とも呼ばれるショウガ科の種子を配合。刺激が少ないので継続してとることができ、脂肪の代謝をサポート。レモンジンジャー風味のドリンクとソフトカプセルをセットに。引き締めジンジャー 右／〈ドリンク〉100㎖×6本 ¥1,260（編集部調べ） 左／〈ソフトカプセル〉60粒（約20日分）¥2,625（編集部調べ）

カネボウ化粧品

セットで5名様



10

まばゆいラメカラーで華やかな手元に

〝マティーニ〟〝ミモザ〟〝ダイキリ〟といったカクテルのユニークなネーミングがついたカラーは、ラメの輝きがひとしお！ 偏光ラメや大粒ラメなどをバランスよくミックスし、指先にまとうだけでジュエリー並みの存在感を発揮。マニキュアバー ネイルカラー 右から／23、22、21、20、14、03 各¥945（エル・インターナショナル）

マニキュアバー

セットで5名様



応募要項

・このページについているはがきのアンケートに答えて、1～10の中からご希望の商品番号を明記の上、編集部にお送りください。今月号についてのご意見、ご感想などもお寄せください。
・商品の発送に必要ですので、住所を都道府県から忘れずにお書きください。
・締め切りは12月20日（日）です（当日消印有効）。
・厳選な抽選の上、当選者を決定します。当選者の発表については、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。ご了承ください。
・アンケートは『美的』記事作成の参考にさせていただきます。はがきは編集部で厳重に管理し、それ以外の目的では使用いたしません。
・雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に入選できない場合があります。

※今後の企画の参考にするため、アンケートへのご協力をお願いしています。ご回答いただいた内容は、お名前、ご住所、ご連絡先等のお客様を特定できる部分を除いて集計いたします。ご住所などのデータはお礼などの発送のために使用し、その後すみやかに消去し、6か月を超えて保有することはありません。

 ●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は242～243ページにあります。

たいめいけん3代目の 野菜たっぷり ワンプレートごはん



老舗洋食屋・店主が伝授！簡単＆ヘルシーな野菜たっぷりメニュー。

人気洋食屋「たいめいけん」の3代目店主が、「本格洋食の味を家で再現」「ひと皿で満足できるメニューが満載」、「全品に野菜がたっぷり」この3つをポイントにしたレシピを伝授。また、オムライスやナポリタンなどの「たいめいけん人気5」ほか全47品のメニューも紹介します。おうちで作れる、簡単＆ヘルシーな洋食の基本が満載です。

茂出木浩司・著

定価1,260円（税込） B5判・96ページ ISBN978-4-09-102243-1

いちばんかんたん＋いちばんお値うち 家計ノート 2010



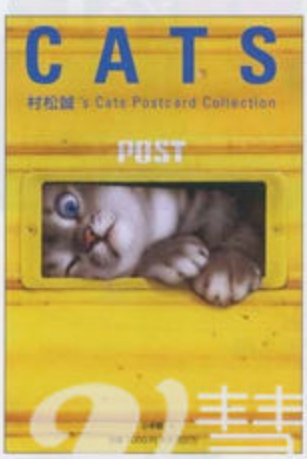
驚きの280円！スペシャル価格の家計簿が登場！

「280円」という激安価格で家計簿が登場！初心者でも続けられるシンプル記入＆書きやすい日記タイプという作りに加えて、「光熱費・携帯電話などの比較表」など無駄遣いがわかるページも充実したスグレモノ。冠婚葬祭「表書き」マナーなど、人気実用書のコラムもついた、おトク感いっぱいの家計簿です。

定価280円（税込） B5判・160ページ ISBN978-4-09-102238-7

絶対永久保存版！ 村松 誠 ビッグコミックオリジナル表紙絵 30周年記念発売！

DOGS 村松誠'S DOGS POSTCARD COLLECTION
CATS 村松誠'S CATS POSTCARD COLLECTION



ISBN978-4-09-681434-5



ISBN978-4-09-681435-2

村松 誠・著 （各）定価1,000円（税込） B6判・64ページ

愛くるしさNo.1！村松誠の犬猫ポストカード。

ビッグコミックオリジナルの表紙絵で活躍中の村松誠の犬・猫イラスト。やわらかい毛の表現と愛くるしい表情が大人気のイラストを、著者自身が厳選し、ポストカードブックになって登場。イラスト集としても楽しめる逸品です。



お近くの書店でお求めください。

いま、イチオシの新刊本。

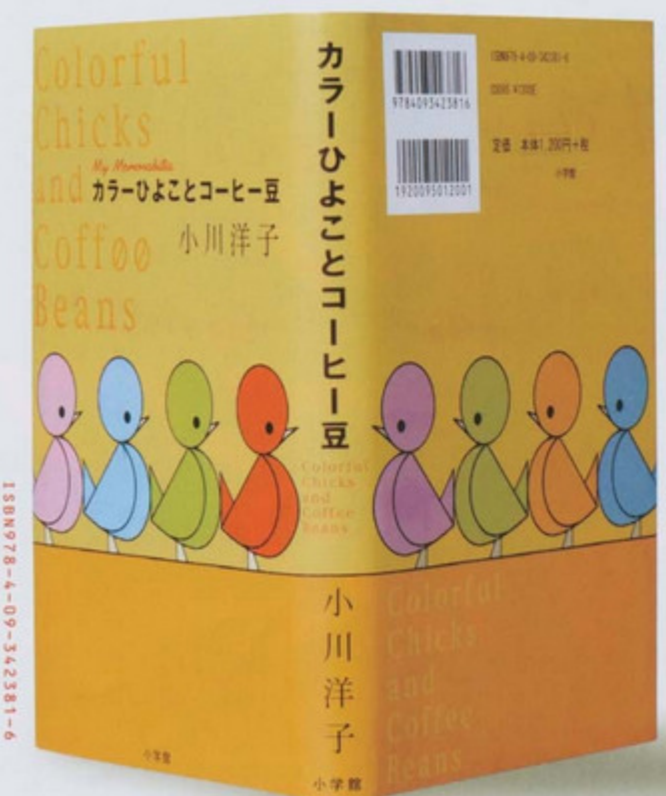
『博士の愛した数式』『ミーナの行進』

小川洋子さんの
最新エッセイ集です。

雑誌『Domani』に2年間に渡り連載したエッセイに
書き下ろしを加え、単行本化となりました。



小川洋子（おがわ・ようこ）
1962年、岡山県生まれ。作家。『妊娠カレンダー』の芥川賞、『博士の愛した数式』の読売文学賞／本屋大賞、『ミーナの行進』の谷崎潤一郎賞など受賞作多数。翻訳された作品も多く、海外での評価も高い。芥川賞、太宰治賞、三島由紀夫賞の選考委員も務める。



『カラーひよことコーヒー豆』

小川洋子 著

11月28日発売　定価1,260円（税込）

連載24編に書き下ろし5編を加えた29の珠玉エッセイには、スポットライトが当たる主人公だけでなく、
その周縁で密やかに、でもしっかりと生きる人々への感謝の気持ち、そしてしみじみとした愛情がいっぱいに詰まっています。
仕事や生活にちょっと疲れたとき、ふと手にとって読み返したくなる—— そんな、宝物にしたくなるような一冊です。

◎小学館愛読者サービスセンター　TEL.03-5281-3555　小学館　http://www.shogakukan.co.jp



おしゃれな人は〝巻き〟ワザの達人
ストール
米倉涼子さんの〝女優巻き〟が見たい！
イヤーエンドまでのカウントダウンはこの輝きでアガる！
大人のウインタージュエリーで1か月コーディネート
なんとかしたい！冬の3大「肌ブス」
冬の巣ごもりビューティプラン、ご用意しました！
あなたの眉は、すでに過去の遺物かも？
まだ「昭和眉」で生きてくつもり！？
〝できる〟あの人の手帳が見たい！
THE『美人手帳』
ル新連載
RT！
花くらら
谷川理恵
泉里子
0ページ大特集］
通、なのに 最高にかっこいい！
35歳からの〝いい女ベーシック〟ってなんですか？
t❶ たった5着で毎日おしゃれ！〝いい女ベーシック5〟
ファイブ
t❷ スタイリスト4人の〝究極のマイベーシック〟はこの一枚！
t❸ 伝説のベストセラーアイテムの〝売れている〟4つの法則
t❹ 黒のツインニット×25通りハイパー着回しマラソン
2010年は大人の〝いい女ベーシック〟元年です！［ドマーニ］
Domani
創刊13周年セレブレーション記念号
JANUARY 1月号 12月1日(Tue)発売！
http://domani.shogakukan.co.jp/
定価700円(税込)小学館
※地域により発売日が異なる場合があります。

美的 BITEKI

2月号は付録がふたつ!!

①【別冊付録】さあ、新色のお披露目です!

春の「新色速報」モバイルBOOK

②【特別付録】人気のスキンケア4種がセットに!

ロクシタン イモーテル うるおい肌ケアBOX

2月号

12/21 [月] 発売

定価500円

大特集

お待たせしました!

読者1,000人が選ぶ!

2009 ベストコスメ発表

スキンケア編　ベースメーク編　メークコスメ編　パーツケ

ベストコスメの歴史編　美的向上委員会編　『美的』スタッ

BOOK in BOOK

冬休み10日間でキレイになる!

真冬の美力UP講座

次号は、みなさんお待ちかねの「ベストコスメ」号!　'09年もたくさんの
ヒットコスメが誕生しましたが、果たしてそのベストofベストは!?
読者のみなさんの投票で決定する美的のベストコスメは、
真冬の買い足し計画の参考に必見です!　そして、早くも春の新色情報
好評ミニサイズのモバイルBOOKにして、いち早くお届けします。
さらに、人気の「ロクシタン イモーテルシリーズ」のサンプル4種が特別
などなどお得感いっぱいの2月号を、どうぞお楽しみに♪

中野明海×松島 花

春色ワンピ 春色メーク で新しい顔



信頼度NO.1の「健康読み物」はこの2本!

歯のホワイトニング、最新歯ブラシ、口臭ケア…

最新オーラルケアAtoZ

どうなる?　どうする?　新型インフルエンザ対策最新情報も!

感染症は、咳から始まる…

新連載スタート

あの名品の

第1回 デジャヴ　マス

美肌も美BODYもかなえる!

話題の「スーパースイーツ」実力比べ

本格的アーユルヴェーダ体験で、肌も心も浄化

新しいアーユルヴェーダを求めて、モルディブへ

リーク・ジャパン
渋谷区恵比寿西2-20-17　代官山サンライトビル401
20・400・814　http://www.jurlique-japan.com

wroom SESSION
5464・9975　http://www.showroom-session.co.jp

ルジオ アルマーニ コスメティックス
新宿区西新宿3-7-1　新宿パークタワー　☎03・6911・8411

STUART　東京都渋谷区渋谷1-3-3
5467・1827　http://www.jillstuart.jp

スチュアート ビューティ　東京都中央区日本橋3-6-2
3273・1631　http://www.jillstuart-beauty.com/

スラインジャパン　東京都千代田区平河町1-3-12
5216・1785　http://www.huiles-baumes.jp

ngle 有楽町マルイ店
千代田区有楽町2-7-1　有楽町マルイ3F
3213・0701　http://www.swingle.jp/

ージュエリー新宿高島屋店
渋谷区千駄ヶ谷5-24-2　新宿高島屋2F
5361・1464　http://www.star-jewelry.com

イラ　東京都港区南麻布2-12-7　南麻布TMDビル8F
20・207・217　http://www.styla.co.jp

QU　東京都品川区大崎1-6-3　大崎ニューシティ3号館6F
20・988・761　http://www.suqqu.com

ックマン　東京都渋谷区千駄ヶ谷2-30-1
3796・6851　http://www.stockman.co.jp

a.　東京都目黒区目黒本町1-12-12
3794・0688　http://www.aiia.co.jp

EE　東京都品川区西五反田2-27-4-8F
20・898・003　http://www.threecosmetics.com

CK PR　東京都港区南青山5-15-9　フラット青山203
6805・1485　http://www.slick.jp

ロフスキー・ジャパン(カスタマー・リレーションズ)
港区港南2-16-4　品川グランドセントラルタワー6F
20・10・8700　http://www.swarovski.co.jp

の木　東京都渋谷区神宮前6-3-8
3409・1781　http://www.treeoflife.co.jp

ンヌ化粧品　東京都新宿区市谷本村町1-1　住友市ヶ谷ビル
3260・8515　http://www.cezanne.co.jp

ア リキエル　東京都中央区銀座1-7-10
20・074・064　http://www.soniarykiel-cosmetics.com

ス　東京都千代田区神田須田町2-7　NKビル10F
5256・7705　http://www.sophis-inc.com

三共ヘルスケア　東京都中央区日本橋小網町1-8
6667・3232　http://www.daiichisankyo-hc.co.jp/

ミラボ　東京都港区南青山3-13-18
20・291・714　http://www.takami-labo.com

ゴ ジャポン　東京都千代田区一番町19　ノーサイ会館1F
3511・4644　http://www.thalgo.jp

れ化粧品　東京都渋谷区渋谷1-17-7　全国婦人会館内
20・147420　http://www.chifure.co.jp

コット　東京都渋谷区神南1-20-8
3476・1311　http://www.chacott-jp.com

ーンメーカーズお客様相談室
新宿区新宿1-8-1　大橋御苑駅ビル9F
20・964・117　http://www.tunemakers.net

アローラ
大阪市中央区東高麗橋2-12-1F
20・66・9243　http://www.dear-laura.com

P.R.
渋谷区神宮前3-38-17　イケガミ青山ANNEXビル4F
5770・7068　http://www.oiso.co.jp/index2.html

quare
港区赤坂9-7-4　東京ミッドタウンガレリア2F
5413・0715　http://www.oiso.co.jp

CO.,LTD　神奈川県横浜市中区山下町60-1
・226・0216　http://www.neelarose.com

ス　東京都中野区本町2-46-2　中野坂上セントラルビル
0・343・774　http://www.dinos.co.jp

シャスボディお客様相談室
新宿区新宿1-8-1　大橋御苑駅ビル9F
0・8888・737　http://www.delicious-body.com

much渋谷
渋谷区宇田川町14-5　PARCO part3-2F
3476・5038　http://www.newterritory.net

ハンズ渋谷店　東京都渋谷区宇田川町12-18
5489・5111　http://www.tokyu-hands.co.jp/shibuya

薬品工業／サナ
品川区南大井6-20-14　イーストスクエア大森4F
0・081・937　http://www.sana.jp

ーシーラボ　東京都渋谷区広尾1-1-34
0・371・217　http://www.ci-labo.com/

ーフィル コスメティックス／フィルナチュラント
中央区八丁堀2-20-1
0・16・6051　http://www.phil-inc.com/

ープラント　東京都渋谷区広尾1-1-39　恵比寿プライムスクエア14F
6419・2753　http://www.crb-andt-skincare.jp

ープロダクツ　東京都港区赤坂5-4-7 315
0・109・996　http://www.dr-products.com

ニティーライン(ドクタープログラム)　東京都港区南青山5-4-40-3F
0・022・62　http://www.trinityline.com

S JAPAN　東京都港区東麻布
0・3[illegible]36　http://www.[illegible]japan.com

ra Bissé(ナタラ)　東京都品川区東五反田[illegible]
0・055・063　http://www.natura-bisse.jp/

ナ

▼ナノ・ユニバース グランドフロアー 梅田
大阪府大阪市北区梅田1-12-6　イーマB2F
☎06・4796・8801　http://www.nanouniverse.jp

▼ナノ・ユニバース グランドフロアー 東京
東京都渋谷区神南1-19-14-2F
☎03・5456・9957　http://www.nanouniverse.jp

▼ナノ・ユニバース 東京　東京都渋谷区神南1-19-14-2F
☎03・5456・9957　http://www.nanouniverse.jp

▼ナノ・ユニバース 名古屋　愛知県名古屋市中区栄3-6-1　ラシック2F
☎052・259・6354　http://www.nanouniverse.jp

▼ナノ・ユニバース 横浜
神奈川県横浜市西区高島2-16-1　ルミネ横浜店1F
☎045・440・6031　http://www.nanouniverse.jp

▼ナリス化粧品　大阪府大阪市福島区海老江1-11-17
0120・71・9000　http://www.naris.co.jp

▼n°44　東京都渋谷区神宮前3-20-21　ベルウッド原宿1F
☎03・3475・4044　http://www.n44.com

ニ

▼ニールズヤード レメディーズ
東京都港区南青山5-2-1　ALLIANCE3F
0120・554・565　http://www.nealsyard.co.jp

▼ニベア花王(花王消費者相談室)
東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・5630・5060　http://www.nivea.co.jp

ノ

▼NOJESS　東京都渋谷区千駄ヶ谷2-11-1
0800・300・3315　http://www.nojess.net

▼ノステルアポセカ　東京都港区赤坂2-21-7
0120・806・089　http://www.nationaltrustcosmetics.jp

▼ノンストレス　東京都渋谷区広尾1-3-1　萩原ビル第1-6F
☎03・5447・5583　http://www.nonstress.com

ハ

▼パサージュ ミニョン
東京都港区北青山3-5-10　☎03・5117・2711

▼パナソニックお客様ご相談センター
0120・878・365　http://panasonic.jp

▼ハニーバンチ 名鉄百貨店本店ヤング館店
愛知県名古屋市中村区名駅1-2-1　名鉄百貨店本館ヤング館4F
☎052・585・7163　http://www.honey-bunch.net

▼バニラコ
東京都渋谷区代々木1-20-4　代々木ダイヤビル1F
0120・963・085　http://www.banilaco.co.jp

▼HABERDASHERY 京都店
京都府京都市下京区四条寺町　藤井大丸4F　☎075・213・1692

▼ハリウッド化粧品　東京都港区六本木6-4-1
0120・430・334　http://www.hollywood-jp.com/

▼パルファム ジバンシイ　東京都千代田区隼町3-16　住友半蔵門ビル4F
☎03・3264・3941　http://www.parfumsgivenchy.co.jp

▼パルファン・クリスチャン・ディオール
東京都千代田区隼町3-16　住友半蔵門ビル　☎03・3239・0618

▼バルボア　東京都渋谷区神宮前2-13-4-4F
☎03・6459・2812　http://www.schone-frau.net

ヒ

▼P&Gお客様相談室　兵庫県神戸市東灘区向洋町中1-17
☎0120・021・327　http://jp.pg.com/

▼B&Cラボラトリーズ お客様相談室　東京都品川区東品川2-2-4
☎03・5462・1762　http://www.bacl.co.jp

▼BCBGMAXAZRIA JAPAN CO.,LTD.
東京都中央区銀座2-5-1　浅野第1ビル3F
0120・591・553　http://www.bcbgmaxazria.jp

▼ピー・シャイン　東京都練馬区豊玉北2-22-16
☎03・3948・1221　http://www.p-shine.co.jp

▼ビーズ・インターナショナル　東京都港区西麻布1-14-1-3F
0120・594・282　http://www.burtsbees.co.jp

▼B.bee　東京都港区赤坂8-6-27-304
0120・1912・83　http://hacci1912.com

▼ビービーラボラトリーズ
東京都渋谷区神宮前6-19-16　越一ビル10F
0120・72・72・73　http://www.bb-lab.com

▼BEAMS GINZA　東京都中央区銀座4-4-1-2F
☎03・3567・2291　http://www.beams.co.jp

▼日立お客様相談センター
0120・3121・11　http://kadenfan.hitachi.co.jp/biyou/

▼ビューティーコンテンツファクトリー／It's A
東京都港区南青山6-13-14
☎03・5485・5558　http://shop.goodcosme.jp/

▼ビューティーコンテンツファクトリー／マリコール
東京都港区南青山6-13-14
☎03・5469・0056　http://www.marycohr.co.jp/

▼Pinky & Dianne　東京都渋谷区渋谷1-2-5-7F
☎03・5467・1887　http://www.pinkyanddianne.com

フ

▼ファンケル サプリメント相談室
神奈川県横浜市中区山下町89-1
0120・750・210　http://www.fancl.co.jp/

▼ファンケル 美容相談室
神奈川県横浜市中区山下町89-1
0120・35・2222　http://www.fancl.co.jp/

▼フィッツコーポレーション
東京都渋谷区神宮前1-11-11　グリーンファンタジアビル7F
☎03・5772・1014　http://www.fits-japan.com/style/

▼フィトメール・ジャパン　東京都中央区八丁堀3-14-4　藤ビル
0120・669・040　http://www.phytomerjapan.co.jp

▼フューチャーラボ　東京都港区赤坂8-5-32-3F
0120・766・153　http://www.future-labo.com

▼プラス ヴァンドーム 池袋西武本店　東京都豊島区南池袋1-28-1
☎03・3986・6968　http://vendome.co.jp

▼ブランドニュース
東京都渋谷区東1-4-23　ディ・オープンハウス201　☎03・3797・3673

▼ブリリアージュ　東京都渋谷区富ヶ谷1-9-18-8F
0120・202・885　http://www.brilliage.jp

▼ブルーノマリ ジャパン　東京都中央区日本橋富沢町3-5
0120・857・855　http://www.brunomagli.co.jp

▼ブルーベル・ジャパン 香水・化粧品事業本部
東京都港区南青山1-15-14　新乃木坂ビル4F
☎03・5413・1070　http://www.bluebellgroup.com/jp

▼ブルジョワ　千葉県船橋市山手1-1-5
0120・791・017　http://www.bourjois.jp

▼プルソワン　大阪府大阪市北区中津1-11-11　中津第一リッチビル3F
☎06・6292・0600　http://www.poursoin.co.jp

▼フレグラントアースワールド／オシエム
東京都港区南青山6-6-20　K's南青山ビル3F
0120・13・6059　http://www.osciem.jp

ヘ

▼bcb　東京都渋谷区神宮前5-2-15
☎03・5766・2513　http://www.bcbg.tv

▼ベキュア お客様相談室　東京都品川区東品川2-2-4
☎03・5462・1763　http://www.vecua.com/

▼ヘレナ ルビンスタイン　東京都新宿区西新宿3-7-1　新宿パークタワー
☎03・6911・8287　http://www.helenarubinstein.jp

▼ペンハリガン ジャパン
東京都千代田区平河町1-8-9　半蔵門KDビル3F
☎03・5216・4930　http://www.penhaligons.jp

ホ

▼ボーテ ド コーセー　東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・1940　http://www.kose.co.jp/bko/

▼ポーラ　東京都品川区西五反田2-2-3
0120・117・111　http://www.pola.co.jp

▼ポーラファルマ　東京都品川区西五反田8-9-5
0120・50・2721　http://www.pola-pharma.co.jp

▼ポール&ジョー ボーテ　東京都中央区銀座1-7-10
0120・766・996　http://www.paul-joe-beaute.com

▼ボックスグループ　埼玉県さいたま市南区鹿手袋4-13-14
0120・1842・82　http://www.cosme.ruamruam.jp

▼ボビイ ブラウン　東京都千代田区永田町2-11-1　山王パークタワー24F
☎03・5251・3485　http://www.bobbibrown.co.jp

マ

▼マードゥレクス　東京都渋谷区神宮前6-17-11
0120・36・1428　http://madrex.com

▼マックス ファクター／イリューム　兵庫県神戸市東灘区向洋町中1-17
0120・021・325　http://www.illume.com

▼マックス ファクター／SK-II　兵庫県神戸市東灘区向洋町中1-17
0120・021・325　http://www.sk-ii.jp

▼M・A・C(メイクアップ アート コスメティックス)
東京都千代田区永田町2-11-1　山王パークタワー24F
☎03・5251・3541　http://www.maccosmetics.co.jp

▼松倉クリニック&メディカルスパ
東京都渋谷区神宮前4-11-6　表参道千代田ビル9F
☎03・5414・3600　http://www.c-matsukura.com

ミ

▼三崎商事　東京都港区南青山2-5-17　ポーラ青山ビル4F
☎03・5775・1211　http://www.misaki.co.jp

▼Munich　☎090・5517・4487　http://www.munich.mu

ム

▼ムラキ　大阪府大阪市中央区博労町1-2-10
0120・502・881　http://www.muraqi.com

メ

▼メイベリン ニューヨーク
東京都新宿区西新宿3-7-1　新宿パークタワー
☎03・6911・8585　http://www.maybelline.co.jp

▼メゾン ルージュ　東京都港区北青山3-5-10　☎03・5117・2711

▼メナード　東京都渋谷区神宮前1-15-14
0120・164601　http://www.menard.co.jp

ユ

▼ユニリーバ・ジャパン お客様相談室(スキンケア)
東京都目黒区上目黒2-1-1　中目黒GTタワー
0120・110・747　http://www.unilever.co.jp

ラ

▼ライプアーブ　東京都渋谷区千駄ヶ谷2-11-1
☎03・5412・1841　http://www.ripeurb.com

▼ラブラボ　東京都港区六本木5-17-6　オークビル2W
☎03・5545・0829　http://www.lovelabo.co.jp/

▼ラ・プレリー　東京都港区南青山5-11-5　住友南青山ビル7F
0120・223・887　http://www.laprairie.com

▼ランコム　東京都新宿区西新宿3-7-1　新宿パークタワー
☎03・6911・8151　http://www.lancome.jp

リ

▼リサージ　東京都港区麻布台1-11-10　日総第22ビル
0120・417・134　http://www.lissage.jp/

▼Riccimie NEW YORK 青山店　東京都港区南青山5-4-30
☎03・5468・7097　http://www.riccimie.com

▼リトル・サイエンティスト　愛知県一宮市北今裁山567-4
☎0586・62・8035　http://www.wakuwakuseed.com/new/

▼リンダ ファブリカ　東京都渋谷区神宮前2-6-14　第2神宮前ビル102
☎03・3470・1543　http://www.votantokyo.com

ル

▼ルーニィ　東京都目黒区目黒本町1-12-12
☎03・3794・5566　http://www.lounie.jp

レ

▼レナウン／レベッカ テイラー　東京都品川区西五反田8-8-20
☎03・5496・8507　http://www.renown.com/rebecca/

▼レブロン　東京都千代田区麹町1-3　ニッセイ半蔵門ビル7F
0120・803・117　http://www.revlon-japan.com

ロ

▼ロア ドゥ シャンブル　大阪府堺市南区御池台1-11-8
☎072・205・8892　http://www.roiduchanvre.com

▼ロート製薬 エピステーム コール
☎03・5442・6008　http://www.episteme-net.jp

▼ローラ メルシエ　東京都港区南青山5-7-17-6F
☎03・5467・9550　http://www.lauramercier.co.jp

▼ロクシタン ジャポン カスタマーサービス
東京都千代田区麹町4-8　麹町クリスタルシティ14F
☎03・3234・6940　http://www.loccitane.co.jp

▼RoCお客様相談室　東京都千代田区西神田3-5-2
0120・8341・69　http://rocskincare.jp

▼L'ORÉAL PARIS　東京都新宿区西新宿3-7-1　新宿パークタワー
☎03・6911・8483　http://www.lorealparis.jp

美的 BITEKI

1月号 協力社リスト

ア

▼RMK Division 東京都品川区大崎1-6-3 大崎ニューシティ2号館
0120・988・27 http://www.rmkrmk.com
▼RD ルージュ・ディアマン 東京都目黒区目黒本町1-12-12
☎03・3794・6211 http://www.aiia.co.jp
▼アイアイメディカル 岡山県赤磐市沼田1274-6
☎086・955・6609 http://www.aiaimedical.co.jp/
▼アイム／ライスフォース 香川県高松市国分寺町新名694-1
0120・59・3737 http://riceforce.com
▼アウェイク 東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3561・6923 http://www.awake.co.jp/
▼アヴェダお客様相談室 東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー24F
☎03・5251・3541 http://www.aveda.co.jp
▼アガット 東京都渋谷区千駄ヶ谷2-11-1
0800・300・3314 http://www.agete.com
▼アクセーヌ 大阪府大阪市北区豊崎3-19-3
0120・120783 http://www.acseine.co.jp
▼アサヒフードアンドヘルスケア／ディアナチュラ
東京都墨田区吾妻橋1-23-1
0120・630・611 http://www.asahi-fh.com
▼アスカコーポレーション
福岡県福岡市博多区住吉1-2-25 キャナルシティビジネスセンタービル
0088・222・555 http://www.aska-corp.jp
▼acca 青山店 東京都港区南青山5-7-21-2F
☎03・5766・3868 http://www.acca.co.jp
▼ASH & DIAMONDS(原宿本店)
東京都渋谷区神宮前6-10-8-1F
☎03・5464・9939 http://www.ashanddiamonds.com/
▼アットアロマ 東京都渋谷区笹塚1-50-1 笹塚NAビル1F
☎03・5452・0700 http://www.at-aroma.com
▼アディクション ビューティ
東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・2979 http://www.addiction-beauty.com/
▼アディダス ジャパン(アディダスコール)
☎03・5956・8814 http://www.adidas.co.jp
▼アトリエ染花 東京都渋谷区東2-5-36
☎03・3499・6820 http://www.atelier-senka.com/
▼ANAYI 東京都渋谷区広尾1-13-7 恵比寿イーストビルディング6F
☎03・5739・3032 http://www.anayi.com
▼アナ スイ コスメティックス 東京都中央区銀座1-7-10
0120・735・559 http://www.annasui-cosmetics.com
▼アビオス 東京都港区南青山5-11-14 H&M南青山EAST
☎03・5466・7600 http://www.abios.jp/
▼アビステ 東京都港区南青山3-18-17 エイジービル
☎03・3401・8101 http://www.abiste.co.jp/
▼アフタヌーンティー・リビング 東京都渋谷区千駄ヶ谷2-11-1
0800・300・3312 http://www.afternoon-tea.net
▼アマノフーズ 広島県福山市道三町9-10
0120・988・668 http://www.amanofoods.co.jp
▼アモーレパシフィックジャパン 東京都港区虎ノ門4-3-1 城山トラストタワー
0120・570・057 http://www.amorepacific.com
▼アユーラ ラボラトリーズ
東京都港区南青山3-18-14 南青山スリービル4F
0120・090・030 http://ayura.jp
▼アリミノ 東京都新宿区下落合1-5-22
☎03・3363・8211 http://www.arimino.co.jp
▼アルアバイル 東京都渋谷区広尾1-13-7-6F
☎03・5739・3423 http://www.allureville.com
▼アルビオン 東京都中央区銀座1-7-10
0120・114・225 http://www.albion.co.jp
▼アンテプリマ 新宿高島屋店(アクセサリー)
東京都渋谷区千駄ヶ谷5-24-2 2F
☎03・5361・1474 http://vendome.jp

イ

▼e.m. Blue 東急東横店
東京都渋谷区渋谷2-24-1 渋谷駅東急東横店西館1F
☎03・3477・4258 http://www.em-grp.com
▼イヴ・サンローラン・ボーテ
東京都新宿区西新宿3-7-1 新宿パークタワー 0120・006・912
▼イオナ インターナショナル 東京都中央区銀座4-4-1
0120・107・999 http://www.iona-intl.com
▼イグニス 東京都中央区銀座1-7-10
0120・664・227 http://www.ignis.jp
▼IZA
東京都港区南青山5-12-2 ヴァンドームヤマダイーストビル3F 0120・135・015
▼伊勢丹新宿店 東京都新宿区新宿3-14-1
☎03・3352・1111 http://www.isetan.co.jp
▼伊勢丹新宿店ビューティアポセカリー 東京都新宿区新宿3-14-1
☎03・3352・1111 http://www.isetan.co.jp
▼イプサお客様窓口 東京都港区赤坂7-1-16
0120・523543 http://www.ipsa.co.jp/
▼imac 東京都渋谷区渋谷1-19-5
☎03・3409・8271 http://www.imac-j.com
▼イミュ 東京都中央区銀座6-8-10
0120・371・367 http://www.imju.jp

ウ

▼ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店
東京都新宿区新宿3-14-1 伊勢丹新宿店本館1F
☎03・3350・4314 http://vendome.jp
▼ヴァンドームヤマダ
東京都渋谷区神宮前3-1-25
☎03・3470・4061 http://vendome.jp
▼ヴィオレッタ 東京都港区西麻布2-18-13 ベンチスタ1A
☎03・3498・7566 http://violetta.bz
▼WILLSELECTION プランタン銀座店
東京都中央区銀座3-2-1 プランタン銀座2F
☎03・3535・2013 http://www.willselection.com
▼ヴェレダ・ジャパン 東京都新宿区西新宿3-2-26
0120・070・601 http://www.weleda.jp
▼ウォルフォード
東京都渋谷区神宮前6-27-8 京セラ原宿ビル4F ☎03・3797・3890
▼uka 東京オフィス 東京都港区六本木7-18-5 ソフィア六本木506
☎03・5775・7828 http://www.uka.co.jp
▼ウテナ 東京都世田谷区南烏山1-10-22
0120・305・411 http://www.utena.co.jp/

エ

▼AIX アルマーニ エクスチェンジ(渋谷店)
東京都渋谷区神南1-16-7 ☎03・5457・5031
▼エスエス製薬 お客様相談室
東京都中央区日本橋浜町2-12-4
0120・028・193 http://www.ssp.co.jp/
▼エスシステム 東京都目黒区中目黒1-1-71 ニールセンビル5F
☎03・5722・9521 http://www.xmiss.jp
▼エスティ ローダー 東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー24F
☎03・5251・3386 http://www.esteelauder.co.jp
▼エスト 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・5630・5040 http://www.est-net.jp/
▼エテュセ 東京都港区南青山3-18-14 南青山スリービル3F
0120・074・316 http://www.ettusais.co.jp
▼エナソルーナ神宮前本店
東京都渋谷区神宮前2-32-11-1F
☎03・3401・0038 http://www.enasoluna.com
▼エナソルーナ新宿伊勢丹店
東京都新宿区新宿3-14-1 伊勢丹本館1Fアクセサリー
☎03・3226・1376 http://www.enasoluna.com
▼エム・アール・アイ
東京都渋谷区神宮前4-13-17-C
☎03・5413・7676 http://mri-beauty.com/janeiredale
▼エム・エフ・シー 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-2-12 菱化代々木ビル2F
0120・100・264 http://www.mfc-inc.co.jp/
▼エル・インターナショナル
東京都新宿区西新宿6-12-1 パークウエスト4F
0120・667・251 http://www.elle-international.co.jp/
▼エレガンス コスメティックス 東京都中央区銀座1-7-10
0120・766・995 http://www.elegance-cosmetics.com
▼エン・ザイム 大阪府大阪市淀川区西中島4-9-22
☎06・6306・3939 http://www.en-zyme.com

オ

▼オーガニック フォレスト 愛知県名古屋市千種区鹿子町3-2-2
☎052・710・0869 http://www.organic-forest.co.jp/
▼大塚製薬(インナーシグナル)お客様相談窓口
東京都千代田区神田司町2-9
☎03・3293・3212 http://www.otsuka.co.jp/ins/
▼大塚製薬 お客様相談室 東京都千代田区神田司町2-9
0120・550708 http://www.otsuka.co.jp
▼オーピーアイジャパン
神奈川県横浜市西区みなとみらい2-2-1 横浜ランドマークタワー30F
☎045・222・6570 http://www.opijapan.com
▼オペーク ギンザ 東京都中央区銀座3-5-8
☎03・5250・1184 http://www.opaque.ne.jp
▼オリジンズ
東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー24F
☎03・5251・3550 http://www.origins.co.jp
▼オンワード樫山 お客様相談室 東京都港区海岸3-14-21
☎03・5476・5811 http://www.onward.co.jp/

カ

▼花王／クリアクリーン
東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・5630・5080 http://www.kao.com/jp/
▼花王／ケープ、リーゼ 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・5630・5030 http://www.kao.com/jp/
▼花王ソフィーナ 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・5630・5040 http://www.sofina.co.jp/
▼カオティックオリジンダブ 東京都世田谷区代田3-25-15-2F
☎03・5432・5332 http://www.nandamo-store.com
▼カネボウ化粧品 東京都港区虎ノ門5-11-2 オランダヒルズ森タワー
0120・518・520 http://www.kanebo-cosmetics.co.jp
▼カネボウ化粧品／トワニー
東京都港区虎ノ門5-11-2 オランダヒルズ森タワー
0120・108・281 http://www.twany.jp
▼カネボウ化粧品／ルナソル
東京都港区虎ノ門5-11-2 オランダヒルズ森タワー
0120・518・520 http://lunasol-net.com

キ

▼KID BLUE 東京都目黒区上目黒1-10-2 サクセス代官山
☎03・3461・7741 http://www.kidblue.co.jp
▼ギャップインターナショナル
東京都渋谷区渋谷2-7-10 アンバービル1F
☎03・3499・0077 http://www.gapinternational.co.jp
▼キワシルフィー表参道店 東京都渋谷区神宮前4-12-10 表参道ヒルズ本館B1
☎03・5785・1177 http://www.kiwasylphy.jp

ク

▼クシュカ 東京都港区高輪1-4-10-9F
☎03・5449・1717 http://www.bigi.co.jp
▼クナイプジャパン(お客様相談室) 神奈川県横浜市港北区新横浜町3014
☎045・433・9477 http://www.kneipp.jp
▼クラウディア 東京都港区南麻布5-1-2 クラウディアビル
☎03・3443・8681 http://www.claudia.co.jp
▼クリニーク ラボラトリーズ
東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー24F
☎03・5251・3541 http://www.clinique.co.jp
▼グレースコンチネンタル 渋谷パルコ店
東京都渋谷区宇田川町15-1 渋谷パルコパート1-2F
☎03・3477・8769 http://www.grace-net.co.jp/

ケ

▼ケサランパサラン 東京都中央区銀座4-8-10
0120・187178 http://www.kesalanpatharan.
▼ゲラン 東京都千代田区隼町3-16 住友半蔵門ビル4F
0120・140・677 http://www.guerlain.co.jp
▼ケンゾーパルファム
東京都千代田区隼町3-16 住友半蔵門ビル4F
☎03・3263・9322 http://www.kenzoki.jp

コ

▼Koh Gen Do(江原道) 東京都港区麻布十番4-1-8
0120・700・710 http://www.kohgendo.com
▼コーセー 東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・1675 http://www.kose.co.jp/
▼コーセーコスメポート 東京都中央区八丁堀1-9-9
☎03・3553・7752 http://www.kosecosmeport.
▼コクーニスト 東京都渋谷区千駄ヶ谷2-11-1 (株)アイシーエ
0800・300・3312 http://www.cocoonist.net
▼ココ ディール 東京都目黒区目黒本町1-12-12
☎03・3794・6800 http://www.aiia.co.jp
▼ここのえ ☎03・5794・9931
▼COCORO 東京都港区南青山3-8-6 一色マンション502
☎03・3403・0012 http://www.sellenatela.com
▼コスメデコルテ 東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・1676 http://www.cosmedecorte.c
▼コティ・プレステージ・ジャパン
東京都港区南青山1-15-14 新乃木坂ビル3F ☎03・5413
▼コニー 大阪府堺市北区中百舌鳥町5-758 アキボウビル3
☎072・240・1011 http://www.i-kony.co.jp
▼小林製薬 お客様相談室 大阪府大阪市中央区道修町
☎06・6203・3625 http://www.kobayashi.co.jp

サ

▼THE WALL SHOW ROOM
東京都港区南青山6-3-5 ☎03・5774・4001
▼ザ・ボディショップ
東京都千代田区紀尾井町3-6 紀尾井町パークビル
☎03・5215・6160 http://www.the-body-shop.c
▼サンタ・マリア・ノヴェッラ・イン・トーキョー
東京都港区北青山2-13-5 青山サンクレストビル1F
☎03・3408・2008 http://www.santa-maria-novell
▼サントリーウエルネスお客様センター
0120・333・310 http://www.suntory-kenko.c
▼サンポークリエイト 広島県広島市中区立町1-24 有信ビ
☎082・243・4070 http://www.sanpocreate.com/

シ

▼CPコスメティクス お客様相談室 東京都品川区東品
☎03・5462・1761 http://www.cp-cosmetics.co
▼シーボン. 東京都港区六本木7-18-12
0120・03・7501 http://www.cbon.co.jp
▼ジェノマー研究所(ドクターシーラボ) 東京都渋谷区広
0120・337・755 http://www.genomer.jp/
▼ジェラート ピケ ルミネ新宿2店
東京都新宿区新宿3-38-2 ルミネ新宿2-2F
☎03・3345・7103 http://www.gelatopique.com
▼ジオン商事
東京都渋谷区恵比寿1-19-19 恵比寿ビジネスタワー12F
☎03・5792・8003 http://www.jione.com
▼シスレージャパン 東京都港区北青山2-12-16 北青山吉
☎03・5771・6217 http://www.sisleyjapan.co.j
▼資生堂インターナショナルお客さま窓口 東京都中央区銀
0120・81・4710 http://www.shiseido.co.jp
▼資生堂お客さま窓口 東京都中央区銀座7-5-5
0120・81・4710 http://www.shiseido.co.jp
▼資生堂薬品 東京都中央区銀座7-5-5
☎03・3573・6673 http://www.shiseido.co.jp
▼自然共生 岡山県岡山市北区錦町1-15
0120・80・4781 http://www.shizenkyosei.c
▼シップス銀座ウィメンズ店
東京都中央区銀座2-5-8 GM-Gビル B1～2F
☎03・5524・0283 http://www.shipsltd.co.jp
▼ジネス アトレ恵比寿店 東京都渋谷区恵比寿南1-5-5 アトレ
☎03・5475・8364 http://www.jines-jp.com
▼シャネル(香水・化粧品)
千葉県船橋市山手1-1-5 シャネル カスタマー・ケア・センター 0120・5
▼Javari.jp 0120・509・239 http://www.jav
▼シャンティ 東京都千代田区九段北4-1-9 市ヶ谷MSビル
☎03・5212・3761 http://www.chantilly.co.jp
▼ジャンパール 東京都新宿区市谷本村町1-1
0120・77・0469 http://www.jeanpearl.co.jp
▼シュウ ウエムラ 東京都新宿区西新宿3-7-1
☎03・6911・8560 http://www.shu-uemura.co
▼ジュエルチェンジズ 渋谷店
東京都渋谷区神南1-20-11-1F・2F
☎03・6415・7801 http://www.jewelchanges.j

イン導入＋引きしめテクノロジー

進化系

高速エイジングケアで
もっと見違える！



見える引きしめ機能を加え、
ビスは何も諦めない

オン導入"と"超音波ケア"のWパワーを同時に行う高機能で、美容マシーンの定義
、"ベストセラー"となった「ツインエレナイザー」。その自慢の高機能がさらに
この春、ツイン導入の浸透力をより強化に加え、新機能マイクロカレント&
クを搭載した「ツインエレナイザー PRO」としてリニューアルデビュー
しました。お手入れ時間はわずか5分。手で化粧品を塗るのとは比べ
らないほどの美肌効果をもたらす新機能を搭載、つねに一歩先へ行
ビス"から、新しいハンディタイプの傑作美容マシーン、誕生です。

倍浸透で、
返すスキンボリューム

進化した「ツインエレナイザー PRO」のツイン導入
オン導入単独使用の4倍以上、また通常のお手入
40倍の浸透力。よりパワフルな手応えを可能
した。また新機能が、目もと口もと、頬など、
が気になる部分の引きしめに鮮やかな実感
らします。肌にすべらせるだけで、まる
にかかったかのようにキメが内側から
ら潤い、指を押し返すほどの弾力あ
が生まれます。角質層にこれ以上
ないというほどの潤いを効果的
込み、同時に肌の働きを高め
ン導入は、ハリ弾力の低下、
目立ちやキメの乱れ、くす
ムラなど肌悩みが多い人
おすすめしたい高速エ
グケアなのです。
ちろん肌の弱い人、ま
使用が初めての人も安
"見事な美肌感"を体験で
くみ。美肌もフェイスライン
で、自分の手で、思いのままに作
到来です。

お得なスペシャルセット
も登場！

この春発売のツインエレナイザー PRO をご購入の方に、イオンクレンジングに最適なモイスチャーローションや、美肌の万能成分、水溶性ビタミンC美容液Cエッセンス、ハリ弾力のある肌へ導く植物性コラーゲン MC100、天然植物性プラセンタエキス 100%原液エクセレントバイオ EX100、さらに持ち運びに便利なかわいいポーチをセットした今だけの特別セットが登場。肌がゆらぎやすいこの季節、どんなトラブルにも対応できる頼もしいキット。

ホームエステ DX セット 定価 ¥50,505
キャンペーン特別価格 ¥26,250

(申込〆切 2010年3月末まで)
- ●モイスチャーローション 100mL ¥3,675
- ● EX100　10mL ¥3,570
- ● MC100　10mL ¥2,310
- ● VC 20mL ¥4,200
- ●ツインエレナイザー PRO ¥36,750

*ツインエレナイザー PRO 本体日本製 1年間保証付



肌質もフェイスラインも、自分の手で思い通りに！



ツイン導入でお手入れの140倍入ってい<

"超音波導入"とはミクロレベルの振動を肌に与えること
細胞と細胞の間に有効成分の通り道を作り、肌のすみずみ
容成分を浸透させる方法。一方の"イオン導入"とはマイ
とマイナスのイオンが反発する力で効果的に成分を行き
る方法。この2つを同時に行う「ツイン導入」は、イオン
を単独で使った時の4倍以上、また通常のお手入れの14
もの浸透力で、普段のお手入れでは届かなかった肌の奥深
までくまなく成分が行き渡るから、エステ級の透明感とハ
を実感できます。

イオン・クレンジングで、毛穴の奥まですっきり

ヘッドに化粧水をたっぷり含ませたコットンをセットし
[Clean] モードにすると、洗顔でも落ちない毛穴の奥
まったファンデーションの微粒子などの特殊な汚れを、電
な力で吸着するイオンクレンジングをすることができます
イン導入のプレトリートメントとして行うと効果的です。

液晶モニターになった高機能メニュー

ツインエレナイザーPROは、超音波の動き、ツイン導
リートメント、イオンクレンジングなど、トリートメント
や出力レベルなどが、お手入れの途中でもすぐに確認でき
晶モニター付き。大きく見やすい液晶表示だから、操作
単、機械が苦手な方でも安心してお使いになれます。

プラチナ製ヘッドで振動効果もアップ

プラチナ製ヘッドを採用したツインエレナイザーPROは
MHzの超音波の振動（ミクロレベルで毎秒300万回）
定させることに成功、より振動効率が高まりました。これ
り肌の深部へ美容成分が浸透しやすくなり、美肌効果が大
アップ。また金属アレルギーを引き起こしにくいため、肌
感な方も安心してご使用いただけます。

マイクロカレント＆ソニックで、パーツもシルエットも引きしめる

もともと人体に存在する生体電流の周波数に似た、極めて
なマイクロ電流を流し、肌と筋肉に刺激を与える"マイク
レント"。その施術法を応用した新機能マイクロカレント
ニックは、目もと口もとなど、気になるところを集中的
リートメントすることで、肌を引きしめ、特にたるみにハ
ルに働きかけます。またボディの気になる部分の引きし
も効果的。通電時の不快感がない、快適な使い心地です。

【お支払い方法】
商品は代引またはクレジットカード（手数料無料）
JCB・VISA・MASTERなどの各種カードをご利用頂けます。
【お届け方法】
受付終了後、1週間以内にお届けします。（送料無料）
【返品・交換】
商品到着後8日以内にご連絡下さい。お客様のご都合による返品は返送料はお客様負担となります。
【個人情報利用目的】
お客様の個人情報は商品の発送、カタログ、お得な情報等のご案内に使用させて頂きます。個人情報保護方針に基づき厳重に管理しており、本人の同意なしに第三者に公開されることはありません。

商品のお申し込み／お問い合わせ先
㈱エビス
東京都新宿区下落合3-12-18
[illegible] 0120-44-0903
(9：00～21：00 年中無休)
[illegible] FAX 0120-44-0943（24時間受付）
www.ebis-cosme.co.jp

EBiS
Essential Beauty In Skin



雑誌 07443-1
4910074430107
00476

定価500円
本体476円

2010年　美的1月号特別付録

2010 FRAGRANCE CALENDAR

幸運を呼ぶ

フレグランス カレンダー 2010

BITEKI × GUERLAIN



EAU IMPÉRIALE

オーインペリアル

Lucky Advice

新しい１年の始まりは、素直な自分をアピール。オーインペリアルのベルガモット、レモンなどシトラスベースの気品あるすがすがしい香調は、コミュニケーションの向上に役立ちます。心をオープンにし、自分の気持ちを素直に伝える勇気をサポート！　世界が広がります。

JANUARY 1 2010

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

12

s	m	t	w	t	f	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2

s	m	t	w	t	f	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						



IDYLLE
イディール

Lucky Advice

イディールは貴重なブルガリアンローズを使用した優美な香り。ローズは、古くから愛と信頼の象徴とされ、その香りは慈愛力に満ちています。心を癒してオーラを広げ、輝きをアップ。大好きな人に会うときに香らせ、自分に自信をもてば恋もうまくいきそう。

FEBRUARY 2 2010

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

1

s	m	t	w	t	f	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

3

s	m	t	w	t	f	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



AQUA ALLEGORIA

アクア アレゴリア

Lucky Advice

春にふさわしい、軽くさわやかなチェリーブロッサムの香り。そして、この愛らしいピンク色のジュースにも開運のポイントがあります。ピンクは恋愛運を上げる色。ボトルを部屋や寝室に飾っておくのがラッキーポイントです。恋人のいない人は出会いのチャンスがありそう。

MARCH 3 2010

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2

s	m	t	w	t	f	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

4

s	m	t	w	t	f	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



INSOLENCE

アンソレンス

Lucky Advice

香りが教えてくれる4月のキーワードは「I LOVE ME」。自分を愛することはとても大切なことです。スミレやレッドベリーの優しく甘い香りは、自分へのごほうび。「I LOVE ME」の気持ちへと導いてくれます。自分を愛することで、他人にも優しい気持ちに！

APRIL 4 2010

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 昭和の日	30	

3

s	m	t	w	t	f	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

5

s	m	t	w	t	f	s
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



MITSOUKO
ミツコ

Lucky Advice

シプレーの代表的な香りミツコは、直感力を磨くフレグランス。控えめな中にも凛とした気品と情熱が漂うこの香りをつけることによって、自分の魂と一致するものや人に出会ったときに、体の中で何かが響き合い、自分の進むべき道を教えてくれます。

MAY 5 2010

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

4

s	m	t	w	t	f	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

6

s	m	t	w	t	f	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



GUERLAIN HOMME

ゲラン オム

Lucky Advice

ライム、ミント、ゼラニウム、シダーなどの香りが織りなすメンズフレグランス。男性的なウッディな香りには、心を鎮め直感の働きを助ける力があります。1日の始まりにこの香りをつけてしばし瞑想。ひらめきを得られ、仕事のアイディアなどに生かすことができます。

JUNE 6 2010

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5

s	m	t	w	t	f	s
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

7

s	m	t	w	t	f	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Les Parisiennes
レ パリジェンヌ

Lucky Advice

4代目調香師、ジャン・ポール・ゲランが創作した特別な香りを集めた限定フレグランス。その中のひとつ、アトラプ クールには、女性力を磨くバニラを使用。女性ホルモンを刺激し、体の中から女性力を引き出します。お目当ての人を振り向かせたいときにおすすめ！

JULY **7** 2010

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 海の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6

s	m	t	w	t	f	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

8

s	m	t	w	t	f	s
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

EAU DE LIT

オー デ リ
リネンフレグランス

Lucky Advice

"ベッドの水"を意味するベッドリネン用のフレグランス、オー デ リは、ベルガモット、コリアンダー、スターアニス、セージなどをブレンドしたアロマティックな香り。これらの香りは、精神的な安らぎを与える働きがあり、いつもの寝室をほっとできる空間へと変えてくれます。



AUGUST 8 2010

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

7

s	m	t	w	t	f	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9

s	m	t	w	t	f	s
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



JICKY
ジッキー

Lucky Advice

1889年の発売以来、愛され続けるゲランの名香。ラベンダー、ベルガモットの香りは、意識をクリアにさせ、きちんと地に足のついた女性へと目覚めさせます。しっかりと自分の考えをもち、意見を言える女性に。仕事や勉強のステップアップのきっかけになります。

SEPTEMBER 9 2010

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25
26	27	28	29	30		

8

s	m	t	w	t	f	s
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

10

s	m	t	w	t	f	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



VOL DE NUIT

夜間飛行

Lucky Advice

風水では4角は地、丸は天を表します。この両方のモチーフを併せもった夜間飛行のボトルは、正に開運のシンボル。家やオフィスなど、好きな場所にこのボトルを置くことで、天と地とをつなぐアンテナを作り、新しい幸運を呼び込むことができます。

OCTOBER 10 2010

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 体育の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9

s	m	t	w	t	f	s
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

11

s	m	t	w	t	f	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



L'art et la Matiere

ラール エ ラ マティエール

Lucky Advice

最高の原料にこだわった厳選フレグランス。6種類の香りの中のアンジェリーク ノアールは感情の浄化に働きかけます。考えすぎや、心配事、不安など、ネガティブな思いをグリーン系の表情をもつ花、アンジェリカの香りが優しく包み込み、取り除いてくれます。

NOVEMBER 11 2010

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	1	2	3 文化の日	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
28	29	30				

10

s	m	t	w	t	f	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

12

s	m	t	w	t	f	s
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



SHALIMAR

シャリマー

Lucky Advice

琥珀色のシャリマーのボトルを東南の方位に置くと、開運パワーがアップします。バニラの甘い香りには、女性らしい魅力を高める働きがあり、恋愛運もグンと向上！　クリスマスや忘年会など、イベントの多い月だけに、この香りが活躍する機会も増えそうです。

DECEMBER **12** 2010

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28	29	30	31	

11

s	m	t	w	t	f	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

1

s	m	t	w	t	f	s
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

GUERLAIN THE PERFUMES

エレガントと洗練を極める ゲランの香り

ゲランの歴史は古く、1828年のパリで誕生しました。創業者のピエール フランソワ・パスカル・ゲランは、医者であり科学者。小さなブティックで作り始めた香水や化粧品は評判を呼び、当時のナポレオンⅢ世から、さらなる活躍の場を与えられ、ヨーロッパ貴族たちの間で絶大な人気を博し、香りと美の芸術を大きく花開かせました。卓越した調香技術と才能を次の世代に継承しながら、歴史に残る香りとともに、数多くの伝説を生み出してきたゲラン。そのひとつひとつの香りに、最高の香料、最新の研究開発を注ぎ込み、芸術的なまでに美しいボトルデザインやネーミングには、その時代性が反映されています。

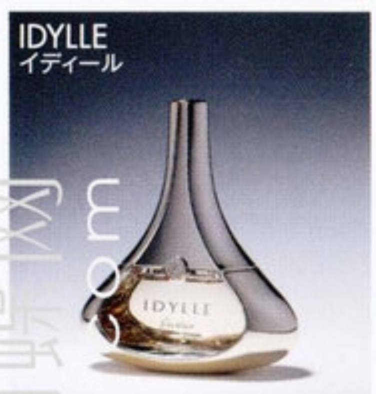


問い合わせ先／ゲラン
0120·140·677　www.guerlain.co.jp
※1　レ パリジェンヌはゲランブティック 帝国ホテル店（☎03-3592-6694）、大丸東京店 ゲラン カウンター（☎03-6895-2213）のみの取り扱いになります。
※2　ラール エ ラ マティエールはゲランブティック 帝国ホテル店のみの取り扱いになります。



1 JANUARY

1853年、ナポレオンⅢ世の妃ユージェニーに捧げられた、高貴ですがすがしい香り。オーデコロン 100mℓ ¥9,450



2 FEBRUARY

5代目調香師ティエリー・ワッサーによる最新の香り。花のブーケが愛を語ります。オーデパルファン 50mℓ ¥11,865



3 MARCH

軽くさわやかなライフシーン・フレグランス。なかでもチェリーブロッサムは人気。オーデトワレ（7種） 各75mℓ ¥6,825

*2010年、ボトルデザイン変更予定



4 APRIL

スミレ、レッドベリー、アイリスなどが、スパイラル状に香る、モダンなフレグランス。オーデトワレ 30mℓ ¥6,405

*香水ほか種類があり、サイズ違いもあります。



5 MAY

日本女性をイメージしたシプレノートの名香。1919年発売以来のロングセラーを誇ります。香水 30mℓ ¥36,750

＊オーデパルファンほか種類があり、サイズ違いもあります。



6 JUNE

野性の魅力を秘めた大人っぽい香り。メンズ用ですが、さわやかな香りは女性にもおすすめ。オーデトワレ 50mℓ ¥9,450



7 JULY

4代目調香師ジャン・ポール・ゲランが過去に創作した香りを厳選。オーデパルファン（全4種）各125mℓ ¥31,500 ※1



8 AUGUST

ベッドの水を意味するオー デ リ。優しい香りが心地よい眠りへと誘います。ベッドリネンフレグランス 125mℓ ¥11,760



9 SEPTEMBER

1889年発売。2代目の調香師エメ・ゲランがかつての恋人を想って作ったモダンフレグランス。香水 30mℓ ¥36,750



10 OCTOBER

小説『夜間飛行』の作者サン＝テグジュペリに敬意を表し、親友であったジャック・ゲランが創作。香水 30mℓ ¥36,750

＊ほかにオーデトワレ、リフィルなどがあります。



11 NOVEMBER

希少な花々と上質な素材をクリエイターの感性で組み合わせて表現。オーデパルファン（全6種）各75mℓ ¥33,600 ※2



12 DECEMBER

1925年誕生。「愛の神殿」という名をもつゴージャスで官能的な香り。調香師はジャック・ゲラン。香水 30mℓ ¥36,750

＊オーデパルファンほか種類があり、サイズ違いもあります。

月ごとのラッキーアドバイスをいただいたのは…



スピリチュアルフラワー研究所主宰
岡安美智代さん

フラワー風水創始者　学生時代から風水に興味を覚え、独学で学び、家庭問題や苦難を風水によって切り開いた経験をもつ。風水を取り入れたフラワーアレンジ「フラワー風水」のスクールを主宰し、精力的に活動。著作に『飾るだけで幸運を呼び込む フラワー風水』（河出書房新社）など。http://www.michiyo-art.jp/



BITEKI×GUERLAIN

2010 CALENDAR

撮影／戸田嘉昭、小池紀行
デザイン／GRACE.inc
構成／小林賢恵